Copyrighted Material

"Mutlaka Okunmalı" — Deepak Chopra

HOLOTROPİK NEFES ÇALIŞMASI

Kendini Keşfetmek ve İyileştirmek İçin Yeni Bir Yaklaşım

STANISLAV GROF & CHIRISTINA GROF

RAY YAYINCILIK

Holotropik Nefes Çalışması

Kendini Kesif Yolunda Yeni Bir Yaklaşım

HOLOTROPİK
NEFES ÇALIŞMASI

Terapi ve Kendini Keşif Yolunda Yeni Bir Yaklaşım

STANISLAV GROF&
CHRISTINA GROF

Jack Kornfield'in Önsözüyle

Ray Yayıncılık
Kişisel Gelişim Dizisi
HOLOTROPİK NEFES ÇALIŞMASI
Kendini Keşif Yolunda Yeni Bir Yaklaşım
Baskı Aralık 2013

Yayın editörü:	Tolga Kartal
Baskı- Cilt:	Hünkâr Ofset
Çeviri:	Cengiz Yücel
Redaksiyon:	Cengiz Yücel
Grafik Tasarım:	Ses Grafik

STANISLAV GROF
&
CHRISTINA GROF

İSBN: 978- 605- 85681- 50
Yayıncı Sertifikası: 27616

Bu kitabın tüm yayın hakları RAY Yayıncılık'a aittir. Yayın evimizden yazılı izin alınmadan tamamen veya kısmen alıntı yapılamaz. Hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

RAY YAYINCILIK
Küçükyalı cad. Yalı Ap. No 10 A blok D1
Yalı Mah. Maltepe İSTANBUL
0216 352 21 60
www.rayyayin.com

"Holotropik Nefes Çalışması, kültürel yaraların iyileştirilmesi ve tarihsel çatışmaların sonlandırılması yolunda; kişilik, yaşam stratejisi ve değerler hiyerarşisi üzerinde etki edebilecek büyük bir potansiyele sahiptir"

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 11
GİRİŞ 15
TEŞEKKÜRLER 23

BİRİNCİ BÖLÜM
Holotropik Nefes Çalışmasının Tarihsel Kökenleri 27
Sigmund Freud ve Bilinçaltı Psikolojisinin Doğuşu 29
Humanist Psikoloji ve Deneysel Terapiler 30
Halüsinojen Terapinin Ortaya Çıkışı 32
Maslow, Sutich ve Ben Ötesi Psikolojinin Doğuşu 33

İKİNCİ BÖLÜM
Holotropik Çalışmada Kuram ve Uygulamalar 37
Bilincin Holotropik Halleri 38
İnsan Ruhunun Boyutları 45
Duygusal ve Psikolojik Hastalıklar 48
Etkili Terapatik Yaklaşımlar 51
Psikoterapi ve Kendini Keşfetme Stratejisi 51
Maneviyatın İnsan Yaşamındaki Rolü 57
Gerçekliğin Doğası; Ruh Kozmos Bilinç 64

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Holotropik Nefes Çalışmasının Temel Bileşenleri..... 71
Nefesin İyileştirici Gücü 72
Müziğin Terapatik Potansiyeli 76
Sağaltıcı Egzersizin Kullanımı 83
Destekleyici ve Besleyici Fiziksel Temas 88
Mandala Çizimi: Sanatın İfade Gücü 93

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışması Uygulaması 97
Bireysel ve Gruplara Nefes Çalışması Uygulanması 99
Ortam ve Bireylerarası Destek Sistemi 102
Katılımcıların Teorik Olarak Hazırlanması 108
Fiziksel Ve Duygusal Karşı Ataklar 111
Nefes Çalışması İçin Pratik Bilgiler 121
Oturum Hazırlığı ve Rahatlatıcı Egzersiz.....124
Holotropik Nefes Çalışmasının Uygulanması 126
Holotropik Deneyimlerin Çeşitleri 128
Organizatörlerin Rolü 157
Mandala Çizimi ve Değerlendirme Grupları 163

BEŞİNCİ BÖLÜM

Nefes Çalışmalarının Takip Görüşmesiyle Bütünleşmesi 199
Optimum Bütünleşme İçin Şartların Hazırlanması 201
Güncel Yaşama Geçişin Kolaylaştırılması 202
Takip Görüşmelerinin Yürütülmesi 206
Tamamlayıcı Çeşitli Yöntemlerin Kullanılması..... 209

ALTINCI BÖLÜM

Organizatörlerin Karşılaştığı Sorunlar ve Zorluklar 215
Organizatörlerin Sorunları ve Zorlukları 217
Buenos Aires'de Askeri Cuntayla Karşılaşma 217
Doberman Pinsherlarının Sergisiyle Rekabet 223
Organizatörlerin Karşılaştığı Kültürel Sorunlar 225
Holotropik Nefes Çalışmasında Teknolojik Sınavlar 229
Tuvalet, Bağıran Hayvanlar..... 234
Avustralya'da ki Çetin Sınav 236
Holotropik Nefes Çalışması Sorunları 238

YEDİNCİ BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışmasının Terapatik Potansiyeli 241
Psikomatik ve Duygusal Hastalıkların İyileşmesi 243
Fiziksel Hastalıklar Üzerinde Olumlu Etkisi 246
Kişilk, Dünya Görüşü ve Değerler 249
Kültürel Yaraların İyileştirilmesi 256
Anne Bağlarıyla İlişkilenmek 260
Anıları Geri Getirmek 265

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışmasında İşlenen Mekanizmalar 275
Konvansiyonel Terapatik Mekanizmaların Yoğunlaşması 277
Ruhu Yöneten Sistemlerde Dinamik Dönüşüm 285
Ölüm-yeniden doğuş Sürecinin Potansiyeli 287
Benötesi Seviyedeki Terapatik Mekanizmalar 290
Bütünleşmeye Doğru İyileşme Hareketi 293

DOKUZUNCU BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışmasının Fizyolojik Mekanizmaları 299
Biyokimyasal ve Fizyolojik Değişiklikler 308
Hiperventilasyon 311
Tıbbi Durumlar Arasındaki İlişki 312
Holotropik Nefes Çalışmasındaki Gözlemler 314
Hiperventilasyon Sendrom mu? Kurgu mu? 319
Psikosomatik Hastalıkların Psikodinamikleri 163
Psikomatik Hastalıkların Özgün Modelleri 322
Psikomatik Hastalıkların Özgün Olmayan Modelleri 324
Psikomatik Hastalığın Tepkili Özgün Modeli 325

Sahadaki Durum 325
Holotropik Nefes Çalışmalarından İçgörüler 326
Holotropik Nefes Çalışması ve Diğer Nefes Teknikleri 163

ONUNCU BÖLÜM
Holotropik Nefes Çalışmasının Geçmişi,Bugünü,Yarını .. 333
Holotropik Nefes Çalışması Organizatörlerinin Eğitimi 335
Holotropik Nefes Çalışması ve Akademik Çevreler 338
Holotropik Perspektifin Faydaları 340
Bilincin Holotropik Halleri ve Küresel Kriz 343
Holotropik Çalışmasında Özel Müdahaleler 344
Boğulma Deneyimi ve Göğse Yapılan Baskı 344
Adale Gerilimleri ve Spazm Deneyimi 346
Genital Bölgedeki Blokajlar, Cinsellik ve Çıplaklık 348
Aşırı Kararsız ve Agresif Davranışlar 355
Şeytani Enerji ile Çalışmak 358
Aşırı Kontrol ve Kendini Serbest Bırakamama 360
Mide Bulantısı ve Kusma Eğitimleri ile Çalışmak 362
Oturumda Ayağa Kalkmak ve Dans Etmek 362
Biyolojik Doğumun Yeniden Yaşanması 363
Holotropik Nefes Çalışması ve Diğer Nefes Teknikleri ... 365
Fiziksel Hastalıklar Üzerinde Olumlu Etkisi 367
Kaynakça 371
Holotropik Nefes Çalışması Araştırmaları 383
Grof Benötesi Eğitimi Hakkında 388
Modüllerle İlgili Daha fazla Bilgi 389
Holotropik Ticari Markası Hakkında 390
Holotropik Nefes Çalışması Derneği 390

ÖNSÖZ

Elinizdeki ileri görüşlü kitap, şifa, akıl sağlığı ve insanı potansiyele yeni bir anlayış önerirken, bu dönüşümlerin gerçekleşmesi için güçlü teknikleri beraberinde getiriyor. Yirmibirinci yüzyılda, bilim, deneyim ve ruhu bir araya getiren böylesine bütünleşmiş bir anlayışın geliştirilmiş olmasının kritik bir önemi var.

Maddeci egemen kültür, kutsalı kilise ve manastırlara, vücudu spor salonlarına, akıl sağlığını eczanelerden alınan haplara indirgeyen bölünmüş bir dünya yarattı. Ekonomik gelişme, çevresel sorunlar, insanlarla ulusları birbirinden ayıran ırkçılık, cehalet ve savaş konularında yapılması gereken hiçbir şey yokmuş gibi devam ettiriliyor. Tüm bu ayrışmalar ve büyük acılar, insan bilincinin kısıtlanmış ve sınırlandırılmış olmasından kaynaklanıyor.

Onlarca yıl süren çalışmaları boyunca, Christina ve Stan dünyanın parçalanmış bilincini yeniden biraraya getiren bir psikoloji geliştirdiler. Onlar, beşeri olanaklarımızı genişleten, birbirimizle ve evrenle yeniden ilişki kurmamızı sağlayan geleceğin psikolojisini ortaya koydular. Onlar bu yeni paradigmanın şekillenmesinde, sadece öncülerin sahip olabildiği ilahi bir ruh ve cesareti temsil ediyorlar ve yeni devrimci yollarla psikolojinin gelişmesine katkıda bulunan bir avuç şahsiyetin arasına katılıyorlar.

Bu kitap, Holotropik Nefes Çalışması deneyim ve uygulamalarına ilişkin detaylı bir rehber olma özelliğine öncelikle sahip olmasına rağmen, bundan fazlasını da içeriyor. Köktenci yeni psikolojinin temel hatlarını belirliyor. İnsan ruhunun şimdiye kadar rastladığım mümkün olan en geniş

haritalarından birini vererek başlıyor. İçindeki insana ait tecrübelerin bolluğu onu değerli ve bütünsel kılıyor. Yalnızca Stan ve Christina'nın kendi organize ettikleri çalıştayların başlangıcında sundukları insan ruhunun haritasına ilişkin bilgilendirmeler bu kitabın içeriğine ek bir fayda getirebilir. Bu harita, öyle geniş çapta bir deneyimler dizisiyle bütünleşiyor ve geçerli kılınıp içeriliyor ki; ancak onun hakkında bilgisi olan birinin kalbinde iyileşme gerçekleşiyor.

İnsan tecrübelerinin holotropik haritası sadece bir kuram değildir, yoğun klinik ve deneysel tecrübelerden doğar. Geniş bir grubun Holotropik Nefes Çalışmasına tanıklık etmek, geçmişlerinin herhangi bir safhasını yeniden yaşayan, arketiplerin*, hayvanların veya doğum ve ölümün alemlerinde gezinen nefes alanların, dikkat çekici bir dizi deneyimini izlemek anlamına geliyor. Nefes çalışması oturumunda hazır bulunmak, Dante'nin ilahi komedyasına giriş yapmak gibidir, kişiler bu çalışmanın nefes alma, şifa bulma ve farkındalığın derin süreçlerinden geçerken Paradiso, Purgatorio ve Inferno** alanlarının hepsi ortaya çıkar.

Holotropik Nefes Çalışmasında akıl ve terapi alanı genişletililiyor. Batı psikolojisinin tıbbi modlarının birçoğu patolojik çalışmalarla sınırlı. Bu çalışmada yeni bir psikopatoloji anlayışı keşfedilirken, Grof'lar akıl sağlığı ve psikolojinin boyutlarını doğum süreci (perinatal*) benötesi, mitsisizm ve kültürlerarası alanlara doğru genişleten insani

---

**Arketip: Jung'cu psikolojide evrensel bilginin sembolik datalarıdır. Rüya tabirlerinde, eski mitlerde, edebiyatta sosyolojik temel yasaların bağlı olduğu ana örneklemelerdir.*

*** Paradiso, Purgatorio ve Inferno: (İt.) Cennet, Araf,*

** Perinatal: Gebeliğin yirmi ikinci haftasından doğum sonrasındaki yedinci gününe kadar geçen süre.*

gelişme potansiyeline yönelik çok kapsamlı yeni bir görüş ortaya koyuyorlar. Onların çalışması, yerlilerin şamanist bilgeliği, doğal dünya, bilincin tarihsel ve kültürel kökeni, modern fizik ve sistem kuramının geniş çaplı sahası ile organik olarak bağlantılı. Evrensel olanla bireysel olanın eşit değerde olduğu bu çalışmalar, fizik, biyografi ve kültürü, evrim ve insanlığın ruhani boyutlarını içeriyor.

Holotropik Nefes Çalışmasının ardındaki vizyon, şifacının rolünü radikal biçimde yeniden tanımlar; cahil hastasını tedavi etmeyi bilen "uzman şifacı" doktor, "şifacı ebe" ye dönüşür. Şifacı, bu rolde doğal ve derin iyileşme sürecinde hastasına yardımcı olur, destekleyip işini kolaylaştırır. Bu revizyonla birlikte, bilge artık terapist, psikiyatrist ya da şifacı değil, bilgeliğe erip çiçekler açan bireyin ruhudur.

Burada anlatılan vakalarla doğrulandığı gibi, Holotropik Nefes Çalışmasının terapatik yararları dikkat çekicidir. Hastalıklar, kaygı bozukluğu, depresyon ve iç çatışmanın tedavisi, travma ve tacizlerin yarattığı olumsuz duyguların serbest bırakılıp iyileştirilmesi, aile ve toplumla yeniden bütünleşme, merhamet, affetme, cesaret ve sevgi duygularına açılım sağlanması, yaşama isteğinin tekrar elde edilmesi, yitirilmiş ruhumuz ve en yüksek derecedeki manevi anlayışımızın yeniden kazanılması bu güçlü süreç içinde kendiliğinden gelişir.

Kitap kuramsal görüşler yanında, Holotropik Nefes Çalışmasını deneyimleyip uygulayanlar için bir rehber niteliği de taşıyor. Stan ve Christina, Holotropik Nefes Çalışması uygulamalarının nasıl tanıtılacağı, katılımcılara nasıl yardımcı olunacağı, beklenmedik zorluklarla nasıl baş edileceği ve bu deneyimlerin günlük hayata nasıl geçirileceği yolunda basit öneriler getiriyorlar. Nefes çalışmasının gerektirdiği, yaratıcı sanat, egzersiz, müzik ve hikâye etmenin şifa bulma ve arınma sürecindeki önemini vurguluyorlar.

35 yıldır, Stan ve Christina'dan öğrenme ve onlarla işbirliği yapabilme ayrıcalığına sahip oldum. Hindistan, Burma ve Tayland'da bir Buda rahibi olma yolundaki eğitim sürecimde bana ilk olarak güçlü nefes uygulamaları ve bilincin tasavvursal dünyası tanıtıldı. Batı dünyasında, bu çalışmalarımla ilintili güçlü eşleşmeleri onların çalışmalarında bulduğum için çok mutluyum. Kuruluşundan, şimdiki haline kadar Holotropik Nefes Çalışmasının gelişiminin bir parçası olmaya büyük değer veriyorum ve onunla birlikte hep büyüyen uygulamacıların oluşturduğu uluslararası camiaya derin bir saygım var.

Stan ve Christina, Holotropik Nefes Çalışmasında bilimsel ve entelektüel anlayışı, dişi ve erkeği, antik ve postmodern bilgeliği birlikte harmanlandılar; çalışma ve eğitimlerinin tüm kıtalarda uygulanabilir olmasına çalıştılar. Zamanla onların psikoloji alanına ve dünyanın şifa bulma sürecine yaptıkları bu katkıların büyük bir hediye olarak görüleceği inancındayım.

Jack Kornfield
Spirit Rock Meditasyon Merkezi
Woodacre, California
2010

GİRİŞ

Bu kitapta, 1970'lerin ortalarında ben ve eşim tarafından geliştirilen, kendini keşfetme ve psikoterapi alanına yeni bir yaklaşım kazandıran Holotropik Nefes Çalışmasının kuramı ve pratiği aktarılıyor. Holotropik Nefes Çalışması, derin psikolojinin (Freud, Reich, Rank ve Jung'cu okulların kuram ve pratiği) çeşitli alanlarına ilişkin birçok ögeyi, içine modern bilinç araştırmalarının, antropolojinin, Doğunun ruhani uygulamaları ve dünyanın mistik geleneklerinin içgörülerini de katarak onları biraraya getirip kaynaştırıyor. Otuz yılı aşkın bir süredir, dünyanın her yerinde gerçekleştirdiğimiz çalıştaylar, uluslararası konferanslar ve organizatör eğitimleri kapsamındaki Holotropik Nefes Çalışması pratiğimiz boyunca, psikoterapi ve kendini keşfetmenin kuram ve uygulamasına ilişkin en kapsamlı yazılı çalışmamız bu kitapta bir araya geldi.

Kitap Holotropik Nefes Çalışmasının tarihsel kökenine ilişkin kısa bir bilgiyle başlıyor. Birinci Bölüm'de derin psikolojinin kurucusu Sigmund Freud'un ve onun insan ruhuna ilişkin anlayışını ilerilere taşıyan takipçilerinin çığır açan çalışmalarının etkilerini teyit ediyoruz. Holotropik Nefes Çalışması ayrıca beşeri psikoloji bağlamında 1960' larda ortaya çıkan deneysel terapiyle birlikte belli başlı bazı unsurları da bizlerle paylaşıyor. LSD-25'in güçlü psikoaktif etkileri ve halüsinojen terapiyle olan deneyimlerimiz, bizim ruhun gizli alanlarının bir planını ortaya koymamızı ve bilincin sıradışı hallerinin dikkat çekici terapatik potansiyelini kavramamızı mümkün kılıyor. Bu bölüm Holotropik Nefes Çalışmasına kuramsal bir temel teşkil eden bir disip-

lin olarak, benötesi psikolojinin kaynaklarının tanımlanmasıyla kapanıyor.

İkinci Bölüm'de, bilincin sıradışı hallerine ilişkin çalışmaların bilincin doğası ile hastalık ve sağlıkta insan ruhuna ilişkin anlayışımızda meydana getirdiği değişiklikler irdeleniyor. Bu, Holotropik Nefes Çalışması uygulamalarında hayati bir yaklaşım olan "psikolojinin geleceği" (Grof 2000), ruhun büyük ölçüde genişletilmiş bir haritasını, ortaya koyuyor. Bu harita, doğum sonrası biyografi ve akademik psikolojinin bir modeli halindeki Freud'cu bireysel bilinçdışı ile sınırlı değil. Burada iki önemli alandan daha bahsediliyor: Perinatal (biyolojik doğumun belleğine ilişkin olan) ve benötesi (tarihi ve arketipsel* kolektif bilinçdışı). "Psikopatolojinin yapısı"na ilişkin yeni anlayışa göre duygusal ve psikosomatik** hastalıkların kökeni yalnızca bebeklik ve çocuklukta değil, bilinçdışının şimdiye kadar fark edilmemiş bu iki alanının derinliklerine kadar iniyor. İlk bakışta cesaret kırıcı görünen bu bulgu, bilincin sıradışı hallerinde ruhun perinatal ve benötesi düzeylerinde uygulanabilir olan yeni ve güçlü terapatik mekanizmaların keşfiyle üstünlük kazanıyor. Yeni psikolojinin en radikal keşifleri, kendini-keşfetme ve terapi stratejisine yönelik yeni anlayışlar gibi görünüyor. Psikoterapati okullarının geniş yelpazesi ve onların temel kuramsal ve uygulama unsurları üzerindeki şaşırtıcı görüş ayrılıkları, hepsine bulaşmış olan (Jung'cu analiz dışında) hatalı bir stratejiyi işaret ediyor.

---

*Arketip: insanların önceden sahip oldukları varsayılan belli davranış kalıpları. Eş bulmak, üremek gibi.

** Psikosomatik: Bedensel rahatsızlık veya fonksiyon bozukluklarına yol açabilen ruhi rahatsızlıklar. Beden ve ruh arasındaki ilişkiyle ilgili.

Onlar, ruhun nasıl işlediğine ilişkin entelektüel bir yaklaşım bulup ruhun fonksiyonlarını bu yaklaşım üzerinden düzenleyebilecekleri bir teknik geliştirme eğilimindeler. Bilincin sıradışı hallerine ilişkin çalışma, büyük ölçüde basite indirgenmiş terapatik bir süreci köktenci bir alternatif olarak sunuyor. Bu haller, güçlü duygusal yüklenmelerle otomatik olarak malzeme bulan bir "iç radar"ı harekete geçirip onu bilince taşıyor. Bu süreçte, terapistler aktif bir aracı değil, olup bitenleri bilgece destekleyen birer yardımcı maceraperest rolündedirler.

İkinci Bölüm'ün en canalıcı kısımlarından birinde ruhanilik ve din konusu işleniyor. Klasik psikolog ve psikiyatristler tek sesli maddeci dünya görüşüne katılıp çalışmalarında maneviyat ve dine hiçbir şekilde yer vermezlerken, Holotropik Nefes Çalışması organizatörleri, maneviyatı insan yaşamı ve ruhunun doğrudan insan deneyimlerine dayanan meşru ve önemli bir boyutu olarak gören benötesi psikolojiyi çalışmalarında bir disiplin olarak kullanıyorlar. Bilincin sıradışı halleri kullanılarak gerçekleştirilen çok sayıdaki Holotropik Nefes Çalışmasına ilişkin gözlem ve yaklaşımlar son derecede radikaldir, öyle ki yalnızca psikoloji ve psikiyatrinin kavramsal temel çerçevesini aşındırmakla kalmıyor, evrenin doğası ile madde ve bilinç arasındaki ilişkiye yönelik Batı biliminin metafizik varsayımlarını da temelden sarsıyorlar.

Üçüncü Bölüm'de Holotropik Nefes Çalışmasının bileşenleri ele alınıyor ve onların kökenleri, yerli kültürlerin ritüel yaşamlarından, dünyadaki büyük dinlerin ruhani uygulamalarına ve çok çeşitli mistik geleneklerine kadar takip ediliyor. Burada, nefes alma ve müziğin, insanlık tarihi süresince, şifa ayinlerinin ve çok çeşitli "kutsal teknolojiler"in önemli unsurları olarak oynadığı olmazsa olmaz rolünü ele alıyoruz. Benzer biçimde, Holotropik Nefes Çalışmasında

kullanılan destekleyici fiziksel temas ve egzersizler, eskiden çeşitli yerli ayinlerinde de uygulanıyordu. Ayrıca holotropik deneyimlerin tamamlanma sürecine destek olan mandala çizimi de yerlilerin ayinsel kültürlerinden, antik uygarlıkların ruhani yaşamlarına ve Doğu'nun dini geleneklerine dek uzanan uzun bir geçmişe sahip.

Dördüncü Bölüm'de Holotropik Nefes Çalışmasının pratik uygulamalarına ilişkin ayrıntılı açıklamalar veriliyor. Katılımcılar için güvenli bir fiziksel ortamın ve bireyler arası destek sisteminin oluşturulması, onların kuramsal ve pratik olarak oturuma hazırlanması, gelişebilecek fiziki ve duygusal kontraendikasyonların belirlenmesi. Organizatör ve gözlemcilerin rolü, Holotropik Nefes Çalışması deneyimlerinin doğası gibi nefes çalışmasının temel prensiplerinin irdelendiği bu bölümün en önemli konularından biri de mandala çizimi ve çalışma gruplarında izlenecek stratejilerdir.

Deneyimdeki bütünleşmenin iyi bir şekilde gerçekleşmiş olması, Holotropik Nefes Çalışması oturumunun sonuçları açısından kritik öneme sahip. Beşinci Bölüm bu sürece ilişkin önemli bakış açıları sunuyor: Başarılı bir bütünleşme için mümkün olan en iyi koşulların yaratılması, günlük hayata geçişi kolaylaştırmak için yapılması gerekenler, kültürle bağlantının en genel anlamda başarılı bir biçimde sağlanması ve nefes terapisi yapan kişilerle yapılan takip görüşmelerinin nasıl icra edileceği.

Nefes çalışmasının tamamlayıcı unsurları olan, holotropik deneyimin bütünleşmesini sağlayan terapatik yaklaşımlara özel önem veriyoruz. Gestalt pratiği, iyi egzersizler, kendini ifade etmeye yönelik resim ve dans çalışmaları, Jacob Morena'nın psikodraması, Dora Kalff'ın kum oyunu, Francine Shapiro'nun EMDR'si (göz hareketlerini duyarsızlaştırıp tekrar kazanma), Bert Hellinger'in aile dizimi ve diğerleri.

Holotropik Nefes Çalışması, geleneksel psikoterapik yaklaşımlardan oldukça farklılaşan radikal bir buluş. Aşina olmayan insanlarda güçlü reaksiyonların ortaya çıkmasına neden olabilecek belli özellikleri vardır. (bilincin doğal olmayan durumunun ortaya çıkması, yüksek sesli sıradışı bir müziğin kullanılması, güçlü duygulara yoğunlaşma, yoğun fiziksel belirtiler ve yakın temas). "Holotropik Nefes Çalışması Organizatörlerinin Karşılaştığı Sorun ve Zorluklar" başlığını taşıyan Altıncı Bölüm'de dünyanın çeşitli bölgelerinde ve farklı kültürel ortamlarda gerçekleştirdiğimiz çalıştaylarda karşılaştığımız çok farklı deneyimlerin anlatıldığı hikâyelere yer veriliyor.

Yedinci Bölüm, Holotropik Nefes Çalışmasının terapatik potansiyeli ve bilincin sıradışı hallerinde ortaya çıkan iyileşme ve dönüşüm mekanizmalarına adanmış durumda. Burada, bu yaklaşımın duygusal ve psikosomatik bozuklukların ve hatta mevcut tıbbi kuramın organik hastalıklar olarak değerlendirdiği kimi hastalıkların üzerindeki olası pozitif etkileri irdeleniyor. Holotropik Nefes Çalışması eyleminin bir diğer önemli özelliği kişilik, yaşam stratejisi ve değerler hiyerarşisi üzerindeki etkisi. Holotropik Nefes Çalışmasının kültürel yaraların iyileştirilmesi ve tarihsel çatışmaların sonlandırılması yolunda nasıl büyük bir potansiyele sahip olduğunu, Amerikan yerlileri ve Avustralya Aborjin kültür mirası içinde kimilerinin yaşadığı deneyimlerle örneklendiriyoruz.

Sekizinci Bölüm'de Holotropik Nefes Çalışmasında uygulanan terapatik mekanizmalar anlatılıyor. Bu yaklaşım geleneksel sözel terapilerin ortaya attığı mekanizmaları (psikolojik savunma mekanizmalarının yumuşatılması, unutulmuş ya da bastırılmış travmatik olayların yeniden hatırlanması, rüyalar ya da nörolojik semptomlarla geçmişin yeniden yapılandırılması, duygusal ve entelektüel içgörülere ka-

tılım) büyük oranda yoğunlaştırıyor. Ek olarak, henüz akademik çevrelerce tanınmayan bu olağanüstü iyileştirici ve dönüştürücü gücün birçok alanda kullanılmasına olanak sağlıyor: Geçmiş yıllardaki travmatik anıların tekrar yaşanması, biyolojik doğumdaki ve doğum öncesindeki (prenatal) travmaların yeniden deneyimlenmesi, psikoru-hani ölüm ve yeniden doğuş deneyimleri; geçmiş yaşam anıları, arketipsel figürler, kozmik bütünleşme duyguları ile karşılamalar bunların arasındadır.

Fizyolojik solunuma ilişkin tıbbi kaynaklara göre, hızlı nefes alıp verme, kendini el ve ayakların kasılması (Karpopedal spazmlar), kaygı bozukluğu ve çok çeşitli fiziksel rahatsızlıklar şeklinde gösteren "hiperventilasyon sendromu"na yol açma eğilimindedir. Bu semptomlar, genellikle hiperventilasyonla uyarılan kimyasal değişimlerin neden olduğu zorunlu fizyolojik tepkiler olarak kabul edilir. Bu inancın, nefes çalışması oturumlarındaki gözlemlerimize dayanarak, yıkılmış bir efsane olduğunu, Holotropik Nefes Çalışması esnasında meydana gelen değişimlerin irdelendiği Dokuzuncu Bölüm'de gösteriyoruz. Bu gözlemler, hızlı nefes alıp vermenin yarattığı tepkilerin kalıplaşmış bir klişe olmaktan öte, kişinin psikosomatik geçmişini yansıttığını - fiziksel semptomların zaman zaman tamamen ortadan kalkması da dahil geniş bir yelpazedeki çeşitli gelişmeleri kapsadığını gösteriyor. Ayrıca, hızlı ritimli solumanın uyardığı belirtiler, bir patolojik durumu ortaya koymaktan ziyade, terapatik bir fırsat sunuyor. Holotropik haller çalışmasının özel bir ilgi odağı da, birbiriyle çelişen kuramlardan etkilenen psikosomatik rahatsızlıkların anlaşılması yolunda yeni içgörüler kazanmaktır.

Kitabın sonuç bölümü (Onuncu Bölüm), Holotropik Nefes Çalışmasının geçmişi, şimdiki hali ve geleceğine odaklanıyor. Kökeni California Big Sur'daki Esalen Enstitü-

sü'ne ve eşimle birlikte oradaki yaşantımızın erken döneminde dünyanın birçok bölgesinde gerçekleştirdiğimiz çalıştaylara kadar uzanıyor. Daha sonra, geçmişten günümüze Holotropik Nefes Çalışması organizatörlerine verilen eğitimin erken dönemleri ve şimdiki halini tarif ediyoruz. Şu anda eğitimlerine devam eden yüzlercesi yanında, dünyanın her yerinde bu eğitimleri tamamlamış olanların sayısı bini aşmış durumda. Holotropik Nefes Çalışmasına mesleki olmayan çevreler ve halkın ilgisindeki artışa karşın, akademik çevrelerde ve pratisyen kliniklerde aynı sıcaklıkla karşılanmıyor; bu direncin nedenlerini bu bölümde uzun uzadıya masaya yatırıyoruz.

Daha sonra terapatik uygulama ve düşüncede radikal değişikliklere yol açan holotropik bakış açısını kabul eden uygulamacıları bekleyen fayda ve avantajların altını çiziyoruz. Psikosomatik ve duygusal sorunlara karşı daha derin bir anlayışın kazanılması, daha çok ve daha hızlı terapatik sonuçlar, klasik terapi yöntemlerinin çare olmadığı birçok hastaya ulaşmak; din, siyaset ve sanata aydınlatıcı bir bakış açısına sahip olmak bu fayda ve avantajlardan bazılarıdır. Holotropik Nefes Çalışmasının ve bilincin sıradışı halleriyle yapılan dikkatli bir çalışmanın yararlı etkileri, genel olarak semptomların hafifletilmesine ya da çözümlenmesine olanak sağlamaktan daha fazlasıdır. Ona ruhani bir açılım eşlik eder; şefkat, hoşgörü ve ekolojik duyarlılık gelişir, değerler hiyerarşisinde radikal değişiklikler meydana gelir. Bu değişimler yalnızca ilgili bireylere değil, en geniş anlamda insan toplumuna da fayda sağlar. Eğer tüm bunlar yeterli büyüklükte bir ölçekte meydana gelebilirse, insanlığın hızla yoğunlaşan küresel krizden çıkıp varlığını sürdürme şansı artabilir.

Kitapta iki ek bulunuyor. İlki olan "Nefes Çalışması Oturumlarındaki Özel Durumlar ve Müdahaleler" bölü-

münde organizatörlerin nefes alanlara ilgi ve destek sağlaması gereken zor ve karmaşık durumlar tarif ediliyor ve bunlarla başa çıkmanın yolları detaylı bir şekilde anlatılıyor. İkinci ekte ise neo-Reich'çi yaklaşımlar, Leonard Orr'un Yeniden Doğum, Gay ve Kathleen Hendrick'in Radiance Nefes Çalışması gibi farklı nefes tekniği kullanılan diğer deneysel terapiler ile Holotropik Nefes Çalışması arasındaki benzerlik ve farklılıklara odaklanılıyor.

Buraya kadar görüldüğü gibi, bu kitap Holotropik Nefes Çalışmasının kuram ve pratiğine yönelik detaylı tarifler sunuyor. Bu bir tehlikeyi de beraberinde getiriyor: buradaki bilgiler okurlar tarafından bir kullanma kılavuzu gibi algılanıp, bu çalışmaları kendi kendilerine uygulamaya kalkabilirler ya da başkalarıyla nefes çalışması oturumları düzenleyebilirler. Bilincin sıradışı durumunu uyarmak çok kolay olmakla birlikte, ortaya çıkabilecek tüm durumlarla başa çıkmak ve oturumu iyi bir şekilde sonlandırabilmek için kişinin hem kendisiyle, hem de başkalarıyla yeterli derecede yoğun deneyim yaşamış olması gerekiyor.

Bu nedenle, Holotropik Nefes Çalışması deneyimi yaşamak isteyenlere, bu çalışmaları organizatörler tarafından düzenlenen çalıştayların kapsamında yapmalarını öneriyoruz. Bu tip oturumları icra etmeyi planlayanların öncelikle bir eğitimden geçmeleri gerekiyor, bu eğitim onlara uzman bir gözetmen eşliğinde, hem "gözetmen" (nefes alanlara moderatörlük yapan kişi, sitter) hem de "organizatör" (gurubun tümüne koçluk yapanlar, floaters) rollerine girme olanağı sağlayacaktır. Bu eğitimlere katılanlar ya da halihazırda eğitimini tamamlamış olanlar, deneyimli organizatörler tarafından düzenlenen atölyelerde asistanlık yaparak pratiklerini bizzat geliştirebilirler. Bunun için gerekli bilgilere holotropic.com ya da stanislavgrof.com web adreslerimizden ulaşılabilir.

TEŞEKKÜRLER

Nereden başlamalı? Holotropik Nefes Çalışmasını geliştirdiğimiz, uyguladığımız, öğrettiğimiz ve bu çalışmalarımızı dünyanın birçok ülkesine taşıdığımız yıllar süresince birçok arkadaşımızdan, meslektaşlarımızdan ve programlarımıza katılan katılımcılardan tahmin edilemeyecek kadar duygusal, fiziksel ve finansal destek gördük. Tüm bu isimleri burada tek tek anabilmek için başka bir cilde ihtiyacımız var; buradan bu kişilere en derin ve içten şükranlarımı sunmak isterim.

Bununla birlikte, çalışmalarımıza son derece hayati dönem taşıyan katkılarından dolayı özel teşekkürü hak eden bir kaç kişi var. Kathy Altman ve Lori Saltzman, eğitim programlarımızı şekillendirip başlattığımızda, ince yol göstericilikleriyle çok ihtiyaç duyduğumuz organizasyon konusunda bize büyük destek verdiler. Yeni bölgelere girmek istediğimizde, bizi cesaretlendirip pratik olanaklar sağladılar, bunun için onlara sonsuza dek minnettarız.

Yıllarca birçok konferans, eğitim ve çalıştaylarımızın organizasyon ve gerçekleştirilme aşamalarında kilit rol oynayan çalışma arkadaşlarımız ve çok yakın dostlarımız Tav Sparks ve Cary Sparks'a derin minnettarlık duyuyoruz. Onlar, ilk eğitim programımızı düzenlediğimiz 1988 yılında sertifikalı organizatör oldular. Devam eden yıllarda, Tav dünya çapında düzenlenen eğitim modüllerinde ve çalıştaylarda lider yardımcısı olarak, Cary ise bu organizasyonların direktörü ve yöneticisi olarak GTT (Grof Holotropik Eğitimler) çalışmalarında her zaman aktif rol aldılar.

1988 yılında GTT'yi Sparks'ların yetenekli ellerine bıraktık ve onlar o günden beri, Tav'ın baş eğitmenliğinde bu organizasyonun hem sahibi hem de yöneticisi olarak devam ediyorlar. Ayrıca, 1990'dan bu yana Holotropik Nefes Çalışması uygulamalarını, GTT eğitimlerini başarıyla tamamlayıp sertifika sahibi olan katılımcılarla sınırlayan ticari markayı da Tav ve Cary'ye devretmiş bulunuyoruz. Bu ticari marka, isim ve uygulamaların eğitimsiz ve sertifikasız kişilerin izinsiz kullanımlarına karşı Holotropik Nefes Çalışmasına yasal bir koruma sağlıyor.

GTT kadrosunun üst düzey üyeleri olan Diane Haug ve Diana Medina çok çeşitli eğitim modüllerinde önemli rollere sahip oldular ve yıllardır kendi geliştirdikleri modüllere öncülük ediyorlar. Diane Hauge, özellikle de Güney Amerika'da düzenlenen nefes çalışmalarına harcadığı özverili zaman ve enerjisinden dolayı teşekkürü hak ediyor, aksi takdirde o dönemde ekonomik krizin yoğun bir biçimde yaşandığı dünyanın bu bölgesinde eğitimlere devam etmek mümkün olmazdı. Tav, Cary, Diane ve Diana'ya çalışmalarımızın asıl ruhunu koruyan bağlılık ve sadakatleri için derin şükran ve teşekkürlerimizi sunmak isteriz.

GTT, yıllarca etkinlikleri organize edip kitapevini yöneten Glenn Wilson ve Cary'nin son dönem yönetici asistanı Stacia Butterfield'dan büyük destek aldı. Dünyanın birçok ülkesinde düzenlenen GTT eğitim ve etkinlikleri, onları düzenleyip yöneten ya da organizatör olarak destek veren bir çok sertifikalı nefes çalışması uygulayıcısı olmasaydı gerçekleştirilmeleri mümkün olmazdı. Bunlardan bazıları, bu eğitimleri kendi ülkelerinde gerçekleştirdiler ve modüllerin birçoğunu öğrettiler. Rusya Benötesi Derneği Başkanı Vladimir Maykov, Rusya için GTT programının bir başka dalını oluşturdu (Bu programı diğer Doğu Avrupa ülkelerinden katılımcılara da açtı); Alvaro Jardim ise Brezilya'da yavru

bir eğitim programı başlattı. Ingo Jahrsetz ve Brigitte Ashauer benzer programları Almanya'da yıllarca uyguladılar. Bu eski öğrencilerimizin hepsine bu önemli katkılarından dolayı çok çok minnettarız.

Kylea Taylor, eğitimlerdeki önemli rolü ve Holotropik Nefes Çalışması'nın tanınmasına yardımcı olan yayın çalışmalarından dolayı özel bir teşekkürü hak ediyor. Kylea, 1988 yılında Cary Sparks tarafından başlatılan nefes çalışması bülteni The Inner Door'un yıllarca editörlüğünü yaptı. Ortağı Jim Schofield ile birlikte, diğer yayınlarının yanı sıra Holotropik Nefes Çalışmasıyla ilgili de birçok kitabın basımını yapan Hanford Mead Publishers, Inc.'i kurdu; Kylea ayrıca bu konu üzerine birçok kitap yazdı. Uluslararası Holotropik Nefes Çalışması Derneği (AHBI) kurucularına Cary Sparks, Kylea Taylor ve Laurie Weaver- ve geçmiş başkanları ve yönetim kurulu üyelerine, şimdiki başkanı Ken Sloan'a verdikleri destek ve küresel Holotropik Nefes Çalışması ağını genişletmek ve desteklemek için yaptıkları her şey için ayrıca çok müteşekkiriz.

Benötesi psikoloji, bilinç araştırmaları ve yeni paradigmacı biliminin çeşitli dallarında öncülük eden, çoğu arkadaş ve meslektaşlarımıza minnettarlığımızı belirtmek isteriz. Onlar, tartışmalı doğasına rağmen, Holotropik Nefes Çalışması'nın kuram ve pratiğinin içinden yenidünya görüşünün temellerini attılar ve akademik çevrelerin açık fikirli üyelerince onun kabulünü sağlayıp bizim çalışmalarımıza paha biçilmez destek verdiler; bu destekleri olmadan tüm bunlar başarılamazdı. Onların çığır açan katkıları bizler için çok değerli.

New York Devlet Üniversitesi basımevi kadrosunun üyeleri, insancıl psikoloji ve benötesi alanındaki serileri dahilinde gelenekçi bilimsel dünya görüşünün en ileri aşamasını yansıtan temalara sahip birçok kitabı bizlere kazandır-

dıkları için yayıncılık alanında övgüyü hak ediyorlar. Genelde benötesi, özelde bizim çalışmalarımız hakkında geniş bilgi sahibi Sunny Press'in müdür ve baş editörü Jane Bunker'e şükranlarımızı özellikle ifade etmek istiyoruz. Kendisine, uzun yıllardır yapmış olduğumuz çalışmalara verdiği destek ve özellikle de bu kitabımıza olan meraklı ilgisinden dolayı derin minnet hisleri içindeyiz. Basım sürecinin her aşamasında bir yol gösterici olarak bizlere göstermiş olduğu sabır ve desteğinden dolayı son derece müteşekkiriz. Kitabın şu andaki biçimiyle hayat bulmasında onun rolü son derecede kritik ve önemliydi.

Yıllar boyu, çeşitli çalışmalarımız için şiddetle ihtiyaç duyduğumuz finansal desteğe, yaptığımız çalışmaların potansiyel önemini takdir eden arkadaşlarımızın gayretleri neticesi ulaştık. John Buchanan, Betsy Gordon, Bokara Legendre, Michael Marcus, Janet Zand, Robert Schwartz, Ken ve Petra Sloan, Alexey Kupcov ve Eduard Sagalaev'a en derin minnetlerimizi borçluyuz.

Bu kitaba vazgeçilmez katkılarda bulunan kişilerin isimlerini, burada yer almasını kabul eden bir kaçı dışında, maalesef saklı kalmak zorunda. Çalıştay ve eğitim çalışmalarımıza katılan, ruhlarının normalde gizli kalmış yanlarını ve gerçeğin kendisini takdire şayan bir cesaretle ortaya çıkaran binlerce katılımcıdan bahsediyoruz. Deneyimlerine ilişkin sözsel anlatımları, iç dünyalarına olan yolculuklarını yansıttıkları sanat eserleri, bizim için vazgeçilmez bilgi kaynağıydılar. Birçok kültürden gelen bu insanlara borç ve şükranlarımızı kelimelerle ifade etmemiz mümkün değil. Onlar olmaksızın bu kitap asla yazılamazdı.

1

Bölüm

Holotropik Nefes Çalışmasının Tarihsel Kökenleri

Sigmund Freud ve Bilinçaltı Psikolojinin Doğuşu

Holotropik Nefes Çalışması, yirminci yüzyıl başlarında Avusturyalı nörolog Sigmund Freud tarafından geliştirilen bilinçaltı psikolojisine yapılan en son katkılardan birisidir. Freud'un bu yeni alanın temellerini tek başına atmasından bu yana, bilinçaltı psikolojisinin karmaşık ve fırtınalı bir tarihi oldu. Freud'un psikiyatri ve psikoloji alanına yapmış olduğu katkılar gerçekten çığır açıcıdır. O bilinçdışının varlığını gösterdi ve onun dinamiklerini tarif etti, rüya yorumlarının tekniğini geliştirdi, psikonevrotik ve psikosomatik hastalıkların oluşumunda yer alan psikolojik mekanizmaları tanımladı, çocukluk cinselliğini keşfetti, aktarım (transfe-rence) olgusunu kabul etti, serbest çağrışım (free association) yöntemini buldu ve psikoterapinin temel prensiplerini başlıklandırdı. (Freud ve Breur 1936; Freud 1953, 1962)

Freud'un başlangıçtaki ilgisi klinikti. Psikonevrozun nedenlerini açıklamak ve bunlarla baş etmenin yollarını bulmak istiyordu. Ancak araştırmaları esnasında görüşleri büyük oranda değişti. Nevrotik semptomların psikodinamikleri ve rüya yorumları dışında çalışmasına dahil edilen olguların çeşitliliği, dil sürçmesi, şakaların yapısı gibi temalar ve bir dizi sosyopolitik olaylardan uygarlığın yarattığı sorunlar, tarih, savaşlar, devrimler, dinler oluşmaktadır.

Freud'un etrafı, çoğunun kendine has perspektifleri olan ve psikoterapinin isyankâr okullarını geliştiren alışılmadık yetenekli ve yaratıcı düşünürlerden oluşan bir grupla çevriliydi (Viyana Çevresi*). Freud'cu psikanaliz, psikoloji

ve psikiyatrinin önemli bir parçası haline gelirken, isyankâr okullar (renegade schools) diye bilinen Adler, Rank, Reich ve Jung'cu okullar resmi akademik çevreler tarafından kabul görmediler. Ancak, ilerde de göreceğimiz gibi, bunların arasından psikoterapiye alternatif yaklaşımları olan ve kurucularının görüşlerinin önemli bir bölümünün Holotropik Nefes Çalışması'nın kuram ve uygulamasıyla bütünleştiği bazıları son birkaç on yıldır gittikçe daha popüler ve etkili hale gelmeye başladılar.

Hümanist Psikoloji ve Deneysel Terapiler

Yirminci yüzyılın ortalarında, Amerikan psikolojisi iki önemli okulun etkisindeydi: Freud'cu psikanaliz ve davranışçılık (behaviorism). Bu iki yönelimin insan ruhunu anlamada yetersiz kalması insancıl psikolojinin gelişmesine neden oldu. Bu alanın en çok sözü edilen temsilcisi Amerikalı ünlü psikolog Abraham Maslow'dur. O davranışçılık ve psikanalizin ya da onun tabiriyle psikolojide Birinci ve İkinci Gücün sınırlamalarına zekice ve sivri dilli eleştiriler getirip psikolojide yeni yaklaşımın ilkelerini formüle etti.

Maslow'un davranışçılığa temel itirazı fare ve papağan gibi hayvanlarla çalışılıyor oluşuydu. Bu çalışmalar, sadece bu hayvanlarla paylaştığımız insan edimlerinin görünüşünü açıklayabilirdi. Bunların aşk, bireysel farkındalık, özgür irade, kişisel özgürlük, ahlak, sanat, din ve bilim gibi insan yaşamına özgü değerleri açıklayabilmesi mümkün değildi. Davranışçılık, insanın açgözlülük, güç arzusu, zulüm ve kötülüğe eğilim gibi olumsuz özelliklerini açıklamada da büyük ölçüde yetersiz kalıyordu. Maslow, bilinci ve içgözlemi göz ardı etmeleri ve yalnızca davranış üzerine odaklanmaları nedeniyle de davranışçıları eleştiriyordu.

Buna karşın, Maslow'un Üçüncü Güç olarak adlandır-

dığı İnsancıl psikolojinin temel ilgisi bir özne olarak insana odaklanıyordu ve bu disiplin, araştırmalarda objektif yaklaşımların önemli tamamlayıcıları olarak bilinç ve içgözlemin kabul görmesini sağladı. Davranışçıların çevre, etki/tepki, ödül/ceza gibi unsurların belirleyiciliğine özel önem vermelerinin yerini, insanın içsel yönelim ve motivasyonla bireysel farkındalığın elde edilmesi ve kendi insani potansiyelinin tatminiyle ilgili kapasitesine odaklanma aldı.

Maslow psikanalizi eleştirirken, Freud ve takipçilerinin insan hakkındaki sonuçlara çoğunlukla psikopatolojik çalışmalar sonucu ulaştıklarını belirtiyor ve tüm psikolojik süreçleri içgüdülere dayandırma ve biyolojiye indirgeme eğilimleri nedeniyle onlarla aynı fikirde olmadığını ifade ediyor. Buna karşılık, insancıl psikoloji sağlıklı topluma, hatta çok çeşitli alanlarda olağanüstü fonksiyonlara sahip olan bireylere (Maslow'un "toplumun gelişen ucu"), insani gelişim ve potansiyeline ve ruhun yüksek işlevlerine yoğunlaşıyor. İnsancıl psikolojide ayrıca, psikologların insanın pratik ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmaları ve insan toplumunun çıkar ve hedeflerine özel ilgi göstermeleri gerektiği vurgulanıyor.

Abraham Maslow ve Anthony Sutich'in İnsancıl Psikoloji Derneği'ni (Association for Humanistic Psychology-AHP) ve dergisini faaliyete geçirdikten birkaç yıl sonra, yeni akım Amerika'nın akıl ve ruh sağlığı profesyonelleri ve hatta halk arasında giderek popüler hale gelmeye başladı. Hümanist psikolojinin çok boyutlu bakış açısı ve kişisel bütünlüğe ilişkin vurgusu, duygusal, psikosomatik, kişilerarası ve psikososyal problemler söz konusu olduğunda, geniş bir yelpazede etkili yaklaşım olanaklarını genişleten yeni terapatik yaklaşımlar için bir şemsiye sağladı.

Geleneksel terapinin kendine has sözel stratejilerinin (konuşma terapisi) terkedilip duyguların doğrudan ifade edilmeye başlanması yeni yaklaşımların önemli özellikleri

arasında bulunuyor. Terapatik strateji aynı zamanda bilinç dışı motivasyon ve bireysel tarihin keşfinden, orada ve o andaki hastaların düşünsel ve duygusal süreçlerine kaydı. Bu terapatik devrimin bir diğer önemli özelliği de, psikoterapi alanında önceden dokunulamaz bir tabu olarak görülen ruhun ve bedenin karşılıklı bağlantısına vurgu yaparak üstesinden gelmiş olmasıdır. Böylece, beden çalışmasının çok farklı şekilleri yeni tedavi stratejisinin ayrılmaz bir parçası haline geldi; Fritz Perls'in Gestalt terapisi, Alexander Lowen'in biyoenerjisi ve diğer yeni-Reich'ci yaklaşımlar, guruplarla karşılaşma ve maraton oturumları insancıl terapinin dikkat çekici örnekleri olarak gösterilebilir.

Halüsinojen Terapinin Ortaya Çıkışı

Basel'deki Sandoz laboratuvarlarında kimyager Albert Hof-mann'ın ergot alkaloidleri üzerine araştırma yaparken tesadüfen yaptığı keşif, bilincin sıradışı hallerinin iyileştirici ve sezgileri artırıcı potansiyeline sahip yeni bir elementin radikal bir biçimde psikiyatri, psikoloji ve psikoterapi dünyasına tanıtılmasına neden oldu. 1942 yılının Nisan ayında Hofmann, üzerinde çalıştığı maddenin sentezini yaparken kendini kazara zehirleyince LSD-25'in ya da liserjik asit dietilamidi'nin halüsinojen etkisini keşfetti. 1940'ların sonunda Zürihli psikiyatrist Walter A. Stoll'ün LSD üzerine hazırladığı ilk klinik yayından sonra, gramın milyonda biri kadar küçük dozlarda etkili olan bu yeni yarı sentetik ergo alkaloid, bilim dünyasında büyük sansasyon yarattı.

LSD ile yapılan klinik araştırma ve deneylerde, birçok profesyonel doğum sonrası biyografi ve Freud'cu bireysel bilinçdışıyla sınırlandırılan ruhun şimdiki modelinin yüzeysel ve yetersiz olduğunu keşfettiler. Bu araştırma sonucu ortaya çıkan ruhun yeni haritası, ruhun şimdiki modeline iki

büyük transbiyografik tanım ekledi. Biyolojik doğumun anısıyla yakından ilgili perinatal evre ve C. G. Jung'un tasavvur ettiği gibi diğerlerinin yanında kolektif bilinçdışının tarihsel ve arketipsel alanlarını barındıran benötesi evre (Jung 1959). İlk LSD deneyimleri, duygusal ya da psikosomatik rahatsızlıkların kaynağının gelenekçi psikiyatristlerin ileri sürdüğü gibi çocukluk ya da bebeklik döneminden kalma travmatik anılarla sınırlandırılamayacak şekilde ruhun en derinlerine, doğum sürecine ve benötesi alanlara kadar ulaştığını gösterdi (Grof 2000). Bu şaşırtıcı ortaya çıkışa, ruhun en derinlerinde faaliyet gösteren yeni güçlü bir terapatik mekanizmanın keşfi eşlik ediyordu.

LSD'nin bir katalizör olarak kullanılması, alkolikler, uyuşturucu bağımlıları gibi ulaşılması zor hastalara psikoterapi uygulanmasını mümkün kıldı, hatta cinsel sapıklar ve suça eğilimlilerde bile olumlu etkileri görüldü. Özellikle LCD psikoterapisinin kanserli hastalara uygulanmasına yönelik ilk çabalar çok değerliydi ve umut vadediyordu. Bu hastalarla yapılan araştırma sonrasında LSD'nin narkotik ilaçların dahi azaltamadığı ağrılara iyi geldiği, bu hastaların önemli bir yüzdesinde ise LSD'nin depresyon, gerginlik uykusuzluk, ölüm korkusu gibi psikosomatik ve duygusal sorunları bile dindirebileceği, geri kalan hayat sürelerinde yaşam kalitelerini artırabileceği ve ölüm deneyimine olumlu bir dönüşüm sağlayabileceği görüldü.

Maslow, Sutich ve Benötesi Psikolojinin Doğuşu

1960'larda, bilincin sıradışı hallerine yönelik araştırmalardaki gözlemler (halüsinojen oturumlarda gerçekleştirilen deneyimlerin analizi ile Maslow'un kendiliğinden ortaya çıkan mistik deneyimler "zirve deneyimler" analizi) insan ruhuna ilişkin imajı devrimsel biçimde değiştirip psikolo-

jide köktenci yeni bir anlayışa esin kaynağı oldu. İnsancıl psikolojinin popülaritesine rağmen, kurucuları Abraham Maslow ve Antony Sutich, babaları oldukları bu disipline karşı bir tatminsizlik yaşamaya başladılar. Onlar son derece önemli bir unsur olan insan ruhunu çalışmalarının dışında bıraktıklarını anlamaya başladılar (Sutich 1976).

Maslow'un kendi araştırması olan "zirvedeki deneyimler", halüsinojenin terapatik kullanımı, 1960'ların fırtınalı dönemlerinde genç kuşağın yaygın olarak halüsinojen kullanımı ve Doğunun ruhani felsefesine yönelen ilgideki rönesans (çeşitli mistik gelenekler, meditasyon, antik ve yerli bilgelik) psikolojide mevcut kavramsal çerçeveyi savunulamaz duruma getirdi. Çalışmalar, psikolojinin kapsamlı ve çok kültürlü düzeylerde geçerli olabilmesi için mistik alanda yapılan gözlemlere, kozmik bilince, halüsinojen deneyimlere, trans fenomenine, yaratıcılığa, sanatsal, bilimsel ve dini ilhama da ihtiyaç duyduğunu gösterdi.

1967'de aralarında Abraham Maslow, Anthony Sutich, Stanislav Grof, James Fadiman, Miles Vich ve Sonya Margulies'in bulunduğu küçük bir çalışma gurubu, bilincin çeşitli sıradışı hallerinin dahil olduğu insan deneyimlerine daha fazla değer veren yeni bir psikoloji yaratmak üzere California, Menlo Park'ta sık sık biraraya geldi. Bu toplantılarda Maslow ve Sutich, Grof'un önerisini kabul ederek bu yeni disipline "benötesi psikoloji/transpersonal psychology adını verdiler. Bu ad, onların orijinal isimleri olan "transinsancıl" ya da "insani kaygıların ötesine ulaşma"nın yerine verildi. Çok kısa bir süre sonra Benötesi Psikoloji Derneği'ni (ATP) kurdular ve Ben ötesi Psikoloji Dergisi'nin yayınına başladılar. Birkaç yıl sonra, 1975'te, otuz yılı aşkın benötesi eğitim, terapi ve araştırmaların hep en ileri safhalarında olan Robert Frager, California, Palo Alto'da Benötesi Psikoloji Enstitüsü'nü kurdu.

2

BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışmasının Kuramsal Temelleri

Kuram ve Uygulamalar

Holotropik Nefes Çalışması, hızlı nefes alma, uyarıcı müzik, duygusal ve bioenerjik blokajların ortadan kaldırılmasına yardımcı olan egzersizler gibi görünürde basit araçların bir arada kullanıldığı güçlü bir terapi ve kendini keşfetme metodudur. Oturumlar gruplar halinde gerçekleştiriliyor; katılımcılar çiftli gruplara ayrılıyor ve her biri dönüşümlü olarak hem "gözlemci" hem de "nefes alan" rolünde uygulamaya katılıyorlar. Oturumlarda eğitimli organizatörler gözlemci olarak bulunuyorlar ve ihtiyaç duymaları halinde katılımcılara özel müdahalelerle destek veriyorlar. Nefes çalışmasından sonra katılımcılar deneyimlerini vurgulamak üzere birer mandala çizip küçük gruplar halinde yaşadıkları içsel yolculukları paylaşıyorlar. Nefes çalışması deneyimlerini bütünlemek için gerekirse takip eden görüşmeler ve tamamlayıcı metotlar da uygulanabiliyor.

Holotropik Nefes Çalışması uygulamasında bilinçaltı psikoloji, modern bilinç araştırmaları, ben ötesi psikoloji, Doğu ruhani felsefesi ve doğal nefes uygulamalarından birçok unsur biraraya getirilip bütünleştirilmiş bulunuyor. Bu yapısıyla da sözsel yöntemlere ağırlık veren psikanaliz ve çeşitli bilinçaltı okullarıyla anlamlı bir şekilde farklılaşıyor. Doğrudan duygusal ifadelere yoğunlaşan ve beden çalışmasının olduğu Gestalt pratiği ve yeni-Reich'ci yaklaşımlar gibi insancıl psikolojinin deneysel terapileriyle belli ortak özellikleri paylaşıyor. Ancak, bilincin sıradışı hallerinin içe yönelik iyileştirme potansiyeli olarak kullanılması sadece Holotropik Nefes Çalışmasına has eşsiz bir özelliktir.

Bilincin Holotropik Halleri

Antik uygarlıklar ve yerli kültürlerce çok eski zamanlardan beri, bilinip kullanılan bilincin sıradışı hallerinin iyileştirici gücü, yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren yürütülmekte olan modern bilinç araştırmaları ve terapatik deneylerle doğrulandı. Bu araştırmalar, bilincin sıradışı hallerinde ortaya çıkan bulgular ve olguların, akademik psikiyatri ve psikolojinin kullandığı kavramsal çerçevede açıklanamaz olduğunu gösterdi. Holotropik Nefes Çalışmasını anlamak için zorunlu olduğundan, bilincin sıradışı hallerinin neden yalnızca psikoloji, psikiyatri ve psikoterapiye karşı değil de, Batı biliminin metafiziksel varsayımlarına da karşı bir duruşu olduğuna ilişkin kuramsal sorunları irdelememiz gerekiyor.

İzninizle birkaç semantik yorumla başlamak istiyoruz. Bu kitapta öncelikle, bilincin sıradışı hallerinin iyileştirici, dönüştürücü ve evrimsel potansiyelini ve bilincin insan ruhu ile gerçekliğin doğasına yönelik yeni ve devrimci bir kaynak olarak sahip olduğu büyük önemi irdelemek istiyoruz. Bu açıdan bakıldığında, gelenekçi klinikçiler ve kuramcılar tarafından ortaklaşa kullanılan, kendini ve dünyayı yaşamanın "doğru yolu"nun bozulması ve zarar görmesi üstüne tek taraflı vurgu yapan "bilincin dönüşmüş halleri" teriminin kullanımı bize göre uygun değildir. (Alter terimi İngilizce argoda ve veteriner jargonunda evcil köpek ya da kedilerin kısırlaştırılması anlamında kullanılır.). Biraz daha uygun bir terim olan "bilincin sıradışı halleri" (non-ordinary states of consciousness) dahi bu irdelemedeki bakış açısıyla ilgili olmayan çok geniş bir alanı kapsayan genel bir terim.

Bilinç, beyin travmaları (cerebral traumas), kimyasal zehirlenmeler, enfeksiyonlar ve beyinde meydana gelen dolaşım bozuklukları ve çok çeşitli patolojik travmalar nede-

niyle ciddi değişimlere uğrayabilir. Bu durumlar, bilincin sıradışı halleri kategorisine dâhil olabilecek "organik psikoz" ya da "önemsiz hezeyanlar" (trivial deliria) olarak adlandırılan psikolojik değişikliklere neden olabilir. Hezeyan problemi yaşayan insanların aklı karışmış haldedir, kim, nerede ve hangi tarihte olduklarını bilemezler. Ayrıca, tipik olarak zihinsel fonksiyonları da bozulmuştur. Bunlar, genellikle entelektüel işlev bozukluğu gösterirler ve bu yaşadıkları deneyimi sonradan tamamen unuturlar. Bu durum için bilincin dönüşmüş hali terimi çok uygundur. Bu haller klinik olarak çok önemli olmakla beraber, terapatik ve sezgisel bakış açısından ilginç bir tarafı yoktur.

Bu kitapta, bilincin sıradışı hallerinin şimdiye kadar tarif edilenden tamamen farklı olan önemli alt gruplarına yoğunlaşacağız. Bunlar, çırak şamanların başlangıç krizleri esnasında deneyimledikleri ve sonrasında hastalarında da uyardıkları haller. Bu haller, antik ve yerli kültürlerin geçiş törenlerinde ve iyileştirme ayinlerinde de kulanılıyordu. Haller çağdaki mistikler tarafından tarif ediliyor, ölüm ve yeniden doğuşun antik gizemlerine açılan bir kapı olarak görülüyordu. Bu halleri uyaran süreçler, Hinduzim, Budizm, Taoizm, İslam, Musevilik ve Hıristiyanlık gibi dünyanın en büyük dinleri kapsamında da geliştirilip uygulandı.

Antik ve yerli kültürlerinin bilincin sıradışı hallerine atfettikleri önem, bu insan guruplarının üyelerinin manevi ve ayinsel hedeflerini uyaracak kapasiteye sahip çeşitli süreçlerden oluşan kutsal teknolojileri geliştirmeye adadıkları zaman ve enerjide yansımasını bulur. Bu metotlar, davul çalma ya da perküsyonun diğer şekilleri, müzik, ilahiler, ritmik dans, nefes değiştirme ve çeşitli biçimlerde farkındalığı geliştirmek gibi çeşitli şekillerden oluşuyor. Mağarada, çölde, buz üstünde ya da dağın yüksek tepelerinde kalmak gibi kendini toplumdan ve duyulardan izole etmek, bilincin

sıradışı hallerinin uyarılmasında çok önemli bir rol oynuyor. Bu amaçla uygulanan, açlık, uykusuzluk, susuzluk, güçlü müshil ilaçlarının kullanımı, ağrı çekme, vücudu sakatlama ve aşırı kan kaybını da içeren fizyolojik müdahaleler bulunuyor. Şimdiye kadar, bilincin sıradışı hallerinin iyileştirme ve dönüştürme yolunda kullanıldığı en etkili araç halüsinojen bitkilerin ayinsel kullanımı şeklinde olmuştur.

Geleneksel psikiyatristler, yerli ritüellerini cehalet ve büyüye dayalı batıl inançların ürünleri olarak gördüklerinden onları başlangıçta reddettiler, hatta alaya aldılar. Onlar, bilincin sıradışı her türlü halini fizyopatoloji alanına indirgediler. Yirminci yüzyılın devamında, özellikle de ikinci yarısında Batılı biliminsanlarının kutsal teknolojilerin tedavi usul ve araçlarına (armamentarium) önemli katkılar sağlamasıyla bu durum giderek değişmeye başladı. Klinikçiler, deneysel psikiyatrist ve psikologlar, kimyasal saf halisünojen maddeleri laboratuvarlarda kullanarak, duyusal yoksunluktan bedensel değerlerin ölçümüne (biofeedback) kadar kullanılabilen bir dizi olanakla birlikte, zihin dönüştürme yöntemleriyle ilk elden deneyim kazanma olanağına sahip oldular. Onlar, bilincin sıradışı hallerinin etkilerini nefes ve beden çalışmalarının kullanıldığı Holopratik Nefes Çalışması, yeni Reich'ci yaklaşımlar ve Yeniden Doğuş gibi çok çeşitli terapatik formlardaki deneyimlerde de gözlemleme olanağı buldular. Bu devrimsel araçları kullanma cesareti gösterecek kadar açık fikirli olanlar, bu araçların terapatik potansiyelini ve gücünü keşfedebildiler.

Bilincin sıradışı hallerine ait bu kategorinin eşsiz doğasını keşfettiğimizde, çağdaş psikiyatrinin kuramsal ve pratik açıdan çok önemli deneyimler için özel bir kategorisi ve teriminin olmamasına inanmakta zorlandık. Bilinç dönüşümünden farklı değerlendirilmeyi gerektiriyor ve ciddi ruhsal hastalık muamelesini hak etmiyorladı, bu nedenle

biz onları holotropik olarak adlandırmaya başladık (Grof 1992). Bu birleşik terim kelime anlamıyla "bütüne giden" ya da bütüne yönelen" (Yunanca'da holos = bütün ve trepein= bir şeye yönelmek, ya da bir şeye doğru hareket etmektir.). Holotropik yeni bir terimdir, bununla birlikte daima güneşe dönen bitki anlamına gelen yaygın kullanımlı heliotropic kelimesiyle bağlantılıdır.

Holotropik kelimesi ortalama bir Batılıya şaşırtıcı gelebilecek bir şey öne sürüyor: Bilincimizin günlük hallerinde, gerçek kimliğimizin tüm boyutlarını değil küçük bir bölümünü tanımlayabiliyor ve deneyimleyemiyoruz. Bilincin holotropik halleri bizlerin, İngiliz filozof ve yazar Allan Watts'ın dediği gibi "deri bürünmüş egolar" olmadığımızı ve son tahlilde kozmik yaratıcı ilkeyle denk olduğumuzu anlamamıza yardımcı olacak bir potansiyele sahip. Ya da Fransız paleontolojist ve filozof Pierre Teilhard de Chardin'in dediği gibi "Bizler ruhi deneyimler yaşayan insanlar değil, insani deneyimler yaşayan ruhani varlıklarız."

Bu şaşırtıcı düşünceler yeni değil. En eski Hindu Upanishad'larda* "Ben kimim?" sorusunun cevabı "Tat-tvam asi"dir. Bu özlü sanskritçe cümlenin anlamı "Thou art That" ya da "Sen Tanrısın." Bu bizim, namarupa isim ve biçim Beden/ego olmadığımızı gösteriyor, fakat bizim derin kimliğimiz, kutsal bir kıvılcımla sonuçta mutlak evrensel ilkenin (Brahman) bir parçası olan içsel varlığımızda bulunuyor (Atman). Bu keşfi yapan yalnızca Hinduizm değil. Bireysel kimliğin kutsal olanla ortaya konuşu tüm büyük manevi geleneklerin mistik özünde nihai bir sır olarak bulunur. Bu öze Tao, Buddha, Kozmik Mesih, Allah, Büyük Ruh, Sila ve daha birçok ad veriliyor. Holotropik deneyimler, gerçek kimliğimiz ve kozmik statümüzü bulmamızda bize yardımcı olabilecek bir potansiyele sahip.

Halüsinojen araştırmaları ve psikoterapinin deneysel

tekniklerinin yoğun gelişimi, şifacıların yazı öncesi kültürlerinin bir parçası olan Holotropik halleri modern psikiyatri ve psikoterapinin dünyasına taşıdı. Bu yaklaşımlara sıcak bakıp uygulamalarında onları kullanan terapistler, holotropi hallerin iyileştirici gücünün olağanüstü potansiyelini onaylayabildiler ve insan psikolojisi, bilinç, doğa ve gerçeklik hakkında devrimsel yeni bilgileri altın madeni gibi görmeye başladılar. Bununla beraber, başlangıçtan beri hâkim akademik çevre, bu radikal yeniliklere güçlü bir direniş gösterip onları ne bir tedavi yöntemi ne de kritik kavramsal konularda bir kaynak olarak değerlendirdiler.

Holotropik çalışmalarda karşılaşılan zengin çeşitlilikteki "anormal olgular"a açıklama getirebilmek için gerekli olan kavramsal revizyonların kapsamı ve köktenci doğasına bakınca, bu direnci bir yerde anlayabiliyorsunuz. Bu olağan üstü gözlemleri, mevcut kuramlardaki küçük düzeltmelerle (teknik olarak "ad hoc hipotezler" diye adlandırılan) ele almak mümkün olmadığı gibi, temel metafiziksel varsayımların ve en temel kavramların köktenci bir bakış açısıyla revizyonu bilakis gerekiyor. Ortaya çıkan kavramsal tufan, Newton kuramından kuantum göreceli fiziğine geçmek zorunda kalan fizikçilerin yirminci yüzyılın ilk otuz yılında karşı karşıya kaldıkları devrimle ancak kıyaslanabilir. Bu bir anlamda, fiziki gerçekliğe ilişkin anlayıştaki köktenci değişimin tamamlanışını temsil edebilir.

Holotropik hallerde gözlem ve deneyimlerin yarattığı kavramsal çelişkilere kısaca değinip insan ruhu ve bilinç hakkındaki fikirlerde gerekli gördüğümüz revizyonlara dikkat çekeceğiz.

**Upanishad:Eski Hindu kutsal metinleri olan Vedaların düz yazı ve manzum açıklamalarını içeren felsefi metinlere verilen ad.*

İyi bir akademik mevkiye sahip, Amazon ormanlarındaki saha çalışmaları ve şamanizm uygulamaları esnasında şamanik giriş ayinini bizzat deneyimleyen antropolog Michael Harner, Batılı psikiyatrist ve psikologların en azından etnik ve ortak merkezci (ethnocentric, cognicentric) ön yargılar diye andığı iki önemli konuda ciddi önyargılara sahip olduklarını ileri sürüyor (Harner 1980).

Gelenekçi akademisyen ve klinikçiler, Batının maddeci biliminin geliştirdiği insan ruhu ve gerçeklik anlayışının diğerlerinin tümünden daha doğru ve üstün olduğunu düşünüyorlar. Onlar, endüstri öncesi kültürlerin ruhani yaşamları ve ayinlerine batıl inanç, büyücülük ya da düpedüz psikopatoloji yakıştırmasında bulunuyorlar (etnik merkezci ön yargı). Kuramsal spekülasyonlarında, yalnızca bilincin normal hallerinde meydana gelen gözlem ve deneyimleri dikkate alıyorlar. Holotropik hallerin incelenmesi sonucu elde edilen verileri ya yanlış yorumluyorlar, ya da göz ardı ediyorlar (etnik ve ortak merkezci önyargılar).

Michael Harner'in eleştirisi bazı ilginç soruları gündeme getiriyor: Eğer psikoloji ve psikiyatri etnik merkezli önyargılarından sıyrılmış olsaydı (teksesli maddeci paradigmanın dar kapsamında anlaşılamayan tüm davranış ve deneyimlerin patalojik olarak değerlendirilmesi durdurulsaydı) ve diğer kültürlerin ruhani yaşamlarına ve ritüellerine saygılı bir yaklaşıma sahip olsaydı acaba neye benzerdi? Holotropik hallerin araştırılmasından elde edilen bulgular, ciddi bilimsel incelemeye tabi tutulup oldukları gibi kabul görselerdi (ciddi kavramsal çelişkileri temsil eden ve şimdiki kuramların açıklayamayacağı zengin çeşitlilikteki "anormal olgular" olarak) psikiyatrinin kuramı ve pratiğine ne gibi değişikliklerin sunulması gerekirdi?

Halüsinojen terapi, Holotropik Nefes Çalışması uygulamalarımızda ya da manevi kriz yaşayan bireylerin destek-

lenmesinde, geleneksel psikiyatri veya psikolojinin kavramsal çerçevesini kullanmak uygun ve etkili olmayabilir ve ters tepkilere yol açabilirdi. Bilinç, insan ruhu, duygusal ve psikosomatik rahatsızlıkların fonksiyonelliği konularında modern bilinç araştırmaları ya da özelde bilincin holotropik hallerine yönelik çalışmalardan ortaya çıkan anlayışı kullanmak zorundayız.

Holotropik haller araştırmalarının fikirlerimizde yaratmış olduğu değişiklikler çok köklü ve birkaç büyük kategoriye ayrılıyor. Modern bilinç araştırmalarındaki gözlemlerin hesaba katılması için, psikolog ve psikiyatristlerce kullanılan şimdiki ruh modelinin büyük ölçüde genişletilmesi ve akademik çevrelerde daha önce kabul görmeyen ya da yanlış yorumlanan yeni alanların ilave edilmesi gerekiyor. Bu, psikosomatik ve duygusal hastalıkların doğasına yönelik yeni anlayış ve onların köken ve derinliklerinin tanınması ile yakından alakalı. Bu ciddi bulgu, bilincin derinlerinde işleyen iyileşme ve olumlu bireysel dönüşümlerde işe yarayan yeni mekanizmaların keşfiyle dengelenmiştir.

Holotropik hallerin araştırılması sonucu elde edilen en şaşırtıcı yenilik, kendini-keşfetme süreçlerinde sözel yaklaşımlardan deneyimsel yaklaşımlara geçilmesi ve psikoterapist, organizatör ya da terapistin rehberliği yerine, hastanın kendi ruhunun doğuştan gelen iyileştirici bilgisinin kullanılması oldu. Şeylerin evrensel düzeninde kozmik bilincin (C.G.'nin Jung'ın anima mundi'si) kritik rolünün tanınması ve kolektif bilinçdışının varlığının kabulü, bizi doğrudan deneyime dayalı manevi arayışın insan hayatının meşru ve hayati önemi olan bir özelliği olduğu sonucuna mantıksal olarak götürüyor.

İnsan Ruhunun Boyutları

Gelenekçi akademik psikiyatri ve psikoloji, Sigmund Freud tarafından tarif edildiği gibi doğum sonrası biyografi ve bireysel bilinçdışına indirgenen bir insan zihni modeli kullanır. Freud'a göre psikoloji tarihimiz biz doğduktan sonra başlar; yeni doğan bir *tabula rasa*, temiz bir mazidir. Psikolojik fonksiyonlarımız, dünyaya geldikten sonraki yaşantımızı şekillendiren bakım kalitesi, tuvalet eğitiminin doğası, çeşitli psikocinsel travmalar, süperegonun gelişimi ve Oidipus kompleksi* gibi biyolojik içgüdü ve etkilenmelerin karşılıklı oyunları ile belirlenir. Kim olmaya başladığımız ve nasıl bir psikolojiye sahip olacağımız, bizim doğum sonrası kişiliğimiz ve sosyal tarihimizle belirlenir.

Freud'cu bireysel bilinçdışılık aynı zamanda doğum sonrası tarihimizin zorunlu bir türevidir; bastırdığımız, kabul edemediğimiz için unuttuğumuz ya da reddettiğimiz şeylerin bir deposudur. Ruhun yeraltı dünyası ya da Freud'un andığı gibi id, ilkel içgüdüsel güçlerin oluşturduğu bir alandır. Freud bilinç ve bilinçdışılık arasındaki ilişkiyi ünlü benzetmesi batık buzdağı ile açıklamıştır. Bizim ruhun bütünü gibi gördüğümüz bölüm, tıpkı buzdağının su yüzeyinde kalan kısmı gibi küçüktür. Psikanalizciler buzdağının suyun altında kalan büyük kısmının, bizce bilinmeyen ama düşünce sürecimizi ve davranışlarımızı yöneten bilinçdışı olduğunu keşfettiler. Bu model, geliştirilip işlenerek yaygın kabul görmüş psikiyatri ve psikolojiye uyarlandı.

Halüsinojenlerle ya da uyuşturucuların kullanılmadığı çeşitli yollarla uyarılan veya kendiliğinden gelişen holotropik

---

**Oidipus kompleksi: Psikanaliz kuramına göre çocuk gelişiminde kızların babalarına, erkeklerin annelerine cinsel ağırlıklı aşırı ilgi ve sahiplenme duyması.*

hallerle yapılan çalışmalarda, bu modelin acı bir şekilde yetersiz kaldığı görülüyor. Bu hallerde meydana gelen olguların hakkını vermek için, insan ruhuna yönelik bilgimizi mutlaka revize etmemiz gerekiyor. Genişletilmiş yeni harita, geleneksel modelle aynı görüşü paylaştığı doğum sonrası biyografinin yanına iki yeni büyük alanı daha eklemiştir.

Bu alanlardan biri biyolojik doğum travmasıyla yakın ilişkili olduğundan, perinatal diye adlandırıyoruz. Bu bilinç dışı bölge, ceninin, doğum olayının peş peşe gelen aşamalarında deneyimlediği bütün fiziki ve ruhani duygularına ait anıları içerir. Bu anılar her biri doğum sürecinin bir basamağına işaret eden dört ayrı deneyimsel kümeden oluşur. Biz onları Temel Doğum Süreci Matrisleri (Basic Perinatal Matrices, BPM I–IV) olarak anıyoruz.

BPM I, doğumun başlangıcından (delivery) hemen önceki son dönem doğum öncesi (prenatal) bellekten meydana gelir. BPM II, rahim ağzının kasıldığı ancak henüz açılmadığı doğum başlangıcı sürecine atıfta bulunur. BPM III rahim ağzı açıldıktan sonra dünyaya gelme mücadelesinin başladığı süreçtir. Son olarak, BPM IV ise doğum anları ve dünyaya geliş anılarını içerir. Bu matrislerin içeriği ceninin belleğiyle sınırlı değil; her birinin benzer deneyimsel motifler içeren tarihsel ve arketipsel kolektif bilinçdışı alanlara seçici bir açılışı temsil eder. BPM'lerin temalarına kitabın ilerleyen sayfalarında yeniden döneceğiz; bu konuya ilgi duyan okuyucular doğum süreci matrislerine ilişkin daha detaylı irdelemeleri daha önce yayımlanan bazı kitaplarımızda bulabilirler (Grof 1975, 1987 ve 2000).

Yeni haritanın biyografi ötesi ikinci alanına benötesi demek en doğrusu olabilir, çünkü bu alan bilincin beden/ego sınırlarını da, doğrusal zaman ve üçboyutlu uzayın geleneksel sınırlarını da aşan çok zengin deneyimlerin bulunduğu matrisleri içerir. Bu alanda, başka bir insan veya

sosyal gurupla, diğer yaşam biçimleriyle ve hatta inorganik yaşamın elementleriyle deneysel kimliklenme yaşanır. Zamanı aşmış olmak, geçmişe, soysal kökene, kolektif olana, filogenetik ve karmik anılara deneysel erişim sağlar.

Ancak, diğer bir kategorideki benötesi deneyimler, bizi İsviçreli psikiyatrist C.G. Jung'ın arketipsel olarak adlandırdığı kolektif bilinçdışının dünyasına götürebilir. Bu bölge, hakkında önceden hiç bir entelektüel bilgiye sahip olmasak dahi, her kültür ve çağın alemlerini ve mitolojik figürlerini barındırır (Jung 1959a). Onun uzak köşelerinde, bireysel bilinç, Evrensel Akıl ya da evrenin yaratıcı ilkesi Kozmik Bilinç'le kimliklenir. Suprakozmik ve Metakozmik Boşluk (Sanskritçede şunyata), ilkel boşluk ya da kendisinin farkında olan hiçlikle kimliklenmek, belki de holotropik hallerde yaşanabilecek en doğrudan deneyimdir. Boşluk paradoksal bir doğaya sahiptir: Somut bir biçimi olmadığı için bir boşluk, ama potansiyel bir biçimde yaradılışı tümden içeriyor gibi görünmesinden dolayı da doluluktur.

Ruhun bu çok genişletilmiş modeliyle, Freud'un buzdağı benzetmesini yaptığı ruhu şimdi başka bir şekilde yeniden tanımlayabiliriz. Şunu söylenebiliriz, Freud'cu analizin ruh hakkında keşfettiği her şey, buzdağının tepesinde, suyun üstünde kalan kısmındadır. Holotropik hallere ilişkin araştırmalar, Freud ve takipçilerinin (Otto Rank ve C.G. Jung gibi dikkat çekici asiler dışında) dikkatinden kaçan buzdağının su altında kalan en büyük kısmının ortaya çıkarılmasını sağladı. İrlanda'nın sivri dilli mizahıyla ün yapan mitoloji uzmanı Joseph Campbell bu durum için farklı bir metafor kullanıyor: "Freud, bir balina üstünde oturarak avlanmaya çalıştı." Benötesi alanın, tanımlarını ve çeşitli deneyimsel örneklerini içeren detaylı irdelemeler, diğer yayınlarımızda bulunabilir (Grof 1975, 1987, ve 2000).

Duygusal ve Psikosomatik Hastalıklar

Organik temeli olmayan (psikojenik psikopatoloji) çeşitli duygusal ve psikosomatik hastalıkları açıklamak için, geleneksel psikiyatristler, ruhun yukarıda aktarmaya çalıştığımız yüzeysel modelini kullanıyorlar. Onlara göre, bu rahatsızlıklar bebeklik ve çocukluk çağında aile içi ilişkilerin dinamiği ve çeşitli cinsel travmalar sonucu ortaya çıkıyor. Dinamik psikoterapi, bu hastalıkların ciddiyeti ve derinliğinin yaşanılan travmanın zamanlamasına bağlı olduğu konusunda uzlaşmış bulunuyor.

Bundan dolayı, klasik psikoanalistlere göre alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı ve manik-depresif bozuklukların kökeni libidinal dönemin oral evresinde*, obsesif-kompulsif bozuklukların kökeni anal evrede**, fobilerinki ise fallik*** süreçteki Oidipus kompleksi döneminde görülebilir. (Fenichel 1945) Psikanalizde yaşanan son gelişmeler, nesne ilişkilerinin erken gelişimindeki bozuklukları çok daha derin bozukluklarla ilişkilendirdi. (otistik ve simbiyotik infantil psikozlar, narsist kişilik, borderline kişilik bozukluğu gibi) Blanck ve Blanck 1974 ve 1979.

Bu sonuçlar, terapistlerin temel olarak sözel yollarla yaptıkları gözlemlerin neticesinde ortaya çıkarılmıştır.

**Oral evre: Psikoseksüel gelişim evrelerinin ilkidir. İnsan yaşamının ilk yılını kapsar. Bu evrede "id"in hakimiyeti vardır. Bireyin haz kaynağı ağızdır.*

*** Anal evre: psikoseksüel gelişim evrelerinin ikincisi. Oral dönemin ardından, genellikle 1-3 yaş arasında görülür. Bu dönemde süperego gelişmeye başlar. Doyum kaynağı anüstür.*

**** Fallik evre: psikoseksüel gelişim evrelerinin üçüncüsü olup sıklıkla 3-6 yaş arasında görülür. Bu dönemde çocuklar cinsel organlarına ve cinsel farklılıklara yönelir.*

Oysa, bilincin holotropik hallerinin sürece dâhil edildiği yöntemlerle psikojenik hastalıklara ilişkin anlayışımız kökten değişir. Çoğu sözel terapi yönteminin menzili dışında kalan bilinçdışı düzeylere, bu yaklaşımlar sayesinde erişim sağlanabilir. Tipik olarak, bu çalışmanın ilk aşamalarında çocukluk ve bebeklik döneminde baş gösteren ve genellikle duygusal ve psikosomatik sorunlarla bağlantılı olduğu düşünülen ilgili travmatik materyaller ortaya çıkarılır. Ancak, bu ortaya çıkarma süreci devam ettikçe, bilinçdışının daha derin katmanları açılır ve perinatal alanda ve hatta ruhun benötesi seviyesinde aynı problemlerle ilgili ek kaynaklara ulaşırız.

Halüsinojen terapisi, kendiliğinden psikoruhani kriz yaşayan insanlarla gerçekleştirilen psikoterapiler ya da Holotropik Nefes Çalışması gibi çeşitli holotropik hallerde icra edilen uygulamaların değişik boyutları, duygusal ve psikosomatik problemleri yalnızca doğum sonrası yaşanan olaylarla açıklamanın mümkün olmadığını gösteriyor. Bu problemlerle ilgili bilinçdışı materyaller, çok katmanlı dinamik kümeleşmeler şeklinde bir form oluşturur (multilevel dynamic constellations) yoğun deneyim sistemi ya da COEX sistemleri (Grof 1975 and 2000). Tipik bir COEX sistemi, benzer duygular ve fiziksel algıları paylaşan bilinçdışının birçok katmanından oluşur; COEX sistemine katkılar ruhun farklı düzeylerinden gelir. Yüzeysel katmanlar, bebeklik, çocukluk ve daha ileri yaşlarda yaşanan fiziksel ve duygusal travmaları içerirken, COEX sistemi derinlerde özel bir BPM olan doğum anılarına bir yönüyle bağlıdır; bu matrisle ilgili seçenekler, içinde bulunulan duygusal ve fiziksel duyguların doğasına bağlıdır. COEX sistemin konusu mağduriyetse, bu BPM II olur, eğer güçlü bir düşmanla çatışma ise BPM III'tür ve böylece devam eder.

Psikosomatik ve duygusal hastalıkların altında yatan COEX sisteminin derin kökleri, ruhun benötesi alanına kadar uzanır. Bunlar, diğer yaşamlar (geçmiş yaşam anıları) ve çeşitli arketipsel motiflerden gelen soysal, ırki, kolektif ve evrimsel (phylogenetic) anıların formundadır. Böylece, şiddet ve öfkeye eğilim üzerine yapılan terapatik çalışma, belli bir noktada, siyah panter ya da kaplanla deneyimsel kimliklenme formunda ortaya çıkabilir; ciddi anti sosyal davranışların en derin kökleri, şeytani bir arketipe örnek olabilir; bir fobinin kesin çözümü geçmişteki bir yaşam deneyimin yeniden yaşanması ve bütünleşme deneyimi haline gelebilir vb.

COEX sistemlerinin genel yapısını en güzel şekilde klinik bir örnekle gösterebiliriz. Psikojenik astım sorunu yaşayan birisi katıldığı nefes çalışmaları oturumlarında, bu hastalığın altında yatan güçlü bir COEX sistemiyle karşılaşabilir. Bu kümeleşmenin biyolojik bölümü, yedi yaşında yaşanan boğulmaya yakın bir deneyimi içeriyor olabilir. 3-4 yaşları arasında abisi tarafından sürekli boğazının sıkılmasına ilişkin bir anı ve iki yaşında ağır biçimde geçirilen bir difteri ya da boğmaca hastalığının anısı olabilir. Bu COEX'e perinatal alandan katılımsa, örneğin doğum esnasında bebeğin boynuna göbek kordonunun dolanması şeklinde olabilir. Bu solunum bozukluğunun tipik benötesi kökeni de, önceki yaşamda görünen bir boğulma ya da asılma deneyimi olabilir. Önceki kitaplarda, COEX sistemine ilişkin detaylı bilgiye ilave örneklerle birlikte ulaşmak mümkün (Grof 1975, 1987, ve 2000).

Etkili Terapatik Mekanizmalar

Geleneksel psikoterapi, psikolojik savunma mekanizmalarının zayıflaması, bastırılmış ya da unutulmuş travmatik olayların anımsanması, rüya ya da nevrotik belirtilerle geçmişin yeniden inşa edilmesi, entelektüel ve duygusal içgörülere ulaşılması ve aktarım analizi gibi yalnızca biyografik materyaller üzerinde çalışan terapatik mekanizmaları tanıyor. Bilincin sıradışı hallerini kullanan psikoterapi, ilerleyen sayfalarda detaylarını irdeleyeceğimiz gibi, deneyimsel geriye dönüş, doğum sürecine (perinatal) ve benötesine ulaştığında geçerli hale gelen oldukça etkili iyileşme ve kişisel dönüşüm mekanizmaları kullanır. Bu mekanizmalar arasında bebeklik, çocukluk, biyolojik doğum ve prenatal yaşam ve geçmiş yaşamlardaki travmatik anıların gerçekçi biçimde yeniden yaşanması, arketipsel materyaller ve kozmik bütünleşme deneyimleri ve diğerleri vardır.

Psikoterapi ve Kendini Keşfetme Stratejisi

Modern psikoterapinin en şaşırtıcı yönü, rekabet içinde olan okulların sayısı ve aralarında bir uzlaşma olmaması. En temel konular üzerinde aralarında ciddi görüş ayrılıkları var. Örneğin: İnsan ruhunun boyutları ve en güçlü motive edici güçleri nelerdir? Neden semptomlar gelişir ve bunların anlamı nedir? Hastanın terapi sürecine taşıdığı hangi konular merkezi, hangileri talidir? Son olarak hastanın duygusal, psikosomatik ve kişilerarası ilişkilerini geliştirmek ya da düzeltmek için hangi teknik ya da stratejiler kullanılmalıdır?

Geleneksel psikoterapi, öncelikle insan ruhunun entelektüel genel bir anlayışına ulaşmayı, daha sonra da bir hasta özelinde geliştirilecek etkili bir terapatik strateji ve

tekniğe ulaşma yolunda bu bilgiyi kullanmayı hedeflerler. "Yorumlama", çoğu modern psikoterapilerin etkili bir aracıdır; terapistin hastanın düşüncelerinin, duygu ve davranışlarının "gerçek" ve "doğru" anlamlarını onunla ortaya çıkarmaya çalışır. Bu metot çoğunlukla rüya yorumlarında, nevrotik semptom ve davranışlarda ve hatta dil sürçmesi ve diğer hatalar gibi önemsiz görünen günlük eylemlerimizde kullanılır, Freud "Fehlleistungen" (Freud 1960a). Yorumların yaygın olarak uygulandığı bir diğer alan, çeşitli bilinç dışı duyguların aktarımı ve terapiste yönelik davranışların da dahil olduğu kişilerarası dinamiklerdir.

Terapistler, tedavinin söz konusu durumlarında yorumlamanın zamanlamasını ve en uygun yorumun hangisi olduğunu tespit edebilmek için çok çaba sarf ederler. Yorumun içeriği "doğru" olsa bile, hasta hazır olmadan, zamanından önce yapılırsa faydasız ve hatta hasta üzerinde zararlı olabilir. Bu yaklaşımın psikoterapiye verebileceği ciddi zararlardan biri, farklı okullara angaje olmuş terapistlerin ortaya çıkan benzer psikolojik bulguyu ya da durumu çok farklı değerlendirip çelişkili yorumlarda bulunabilecek olmalarıdır.

Bu durum, bizim psikoanalitik eğitimlerimizden birinde yaşadığımız esprili bir örnekle tasvir edilebilir. Stan, bir psikiyatrist olarak mesleğin daha başlangıcında, Çekoslovak psikanalist ve aynı zamanda Çekoslovakya Psikanaliz Derneği Başkanı Dr. Theodor Dosužkov ile analiz eğitimindeydi. Dr. Dosužkov altmışlarının sonundaydı ve analiz ettiği kişiler (tümü genç psikiyatristler) onun bu analiz esnasında ara sıra uyukladığını bilirdi. Bu huyu nedeniyle öğrencilerinin şakalarına maruz kalırdı. Psikanaliz eğitimlerinin bireysel seansları dışında, Dr. Dosužkov seminerler de veriyordu. Bu seminerlerde onun öğrencileri okudukları kitap ya da makale hakkında görüşlerini bildirir, çeşitli vakaları

paylaşır ve psikanalizin kuram ve pratiğine ilişkin sorular sorabilirlerdi. Bu seminerlerden birinde katılımcılardan biri "tamamen kuramsal" bir soru sordu: "Eğer psikanalist analiz esnasında uyuya kalırsa ne olurdu? Eğer hasta serbest çağrışıma devam ederse terapi devam eder miydi? Süreç kesintiye uğrar mıydı? Freud'cu analizde önemli bir araç olduğundan hastanın parası geri iade edilmeli miydi?"

Dr. Dosužkov, psikanaliz oturumları esnasında böyle durumların yaşanmayacağını söyleyemezdi. O, öğrencilerinin onun bu zaafının farkında olduklarını biliyordu ve cevap vermek zorundaydı: "Bu olabilir," dedi. "Bazen yorgun ve uykusuz olabilirsiniz, gece uyumamışsınızdır, gripten dolayı yorgun düşmüşsünüzdür. Fakat eğer uzun yıllardır bu işin içindeyseniz, bir çeşit 'altıncı his' geliştirirsiniz; eğer hastanın anlattıkları ilgisiz bir yerdeyse uykuya dalarsınız, önemli bir şey söylemeye başladığı anda ise uyanır ve orada olursunuz."

Dr. Dosužkov, köpeklerle yaptığı deneylerden beyin hakkında bilgiler elde eden Nobel Ödüllü ünlü Rus fizyolojist İ.P. Pavlov'un hayranıydı. Pavlov, uyku ya da hipnoz sırasında serebral korteksin baskılanması hakkında birçok makale kaleme almıştı; baskılanan beyin korteksinde bazen "uyanma noktası" olabileceğini yazmıştı. Bu durum için favori bir örneği vardı: Yoğun gürültüde bile uyuyabi-len ama çocuğunun en ufak inlemesiyle uyanıveren anne-ler. "Bu da aynen Pavlov'un anne örneğine benziyor," dedi Dr. Dosužkov, "Yeterli deneyiminiz varsa, hastanızla uyku halinde bile yeterli iletişim kurabilirsiniz."

Dr. Dosužkov'un açıklamaları çok net bir sorunu gündeme getiriyordu. Bir terapistin, hastasının hikâyesinde hangi noktaların önemli olduğuna ilişkin yorumlarında, onun eğitim ve kişisel önyargılarının yansımaları olacaktı. Farz edelim ki Stan, Freud'cu değil de Adler'ci, Jung'cu ya

da Rank'cı bir terapiste gitseydi, her biri Stan'in hikâyesinin kendi yargılarına bağlı olarak "önemli" buldukları oturumun farklı zamanlarında uyanırlardı. Bilinçaltı psikoloji okulları arasında ciddi kavramsal farklılıklar olunca, insan ruhunun hastalık ve sağlık durumlarıyla ilgili hangisinin doğru yaklaşıma sahip olduğu sorusu gündeme geliyor.

Yorumların doğru ve zamanında yapılmasının psikoterapide önemli bir faktör olduğu yargısı hakikaten doğruysa, çeşitli okullarca uygulanan terapilerin başarılarında da ciddi farklılıklar olmalıdır. Onların terapik sonuçları Gauss eğrisi üzerinde gösterilebilirdi; ruhu en doğru kavrayan ve bundan dolayı en uygun yorumları yapan okulun terapistleri eğrinin en üst bölümünde yer alırken, daha az doğruluk payı olan kavramsal çerçevelerle çalışanlar ise eğrinin inişe geçen bölümünde yer almış olurlardı.

Bildiğimiz kadarıyla psikoterapi okullarının bazılarının diğerleri üzerinde açık üstünlüğünü gösteren herhangi bir bilimsel çalışma bulunmuyor. Eğer varsa da, farklılık okullar arasında değil, okulun kendi içindedir. Her okulda terapistin iyisi de, kötüsü de vardır.

Terapatik sonuçların terapistlerin yaptıklarını düşündükleri ile ilgisi olması büyük bir olasılıktır. (yorumların doğru zamanlaması ve mükemmelliği, dönüşümün doğru analiz edilmesi ve diğer duruma özgü özel müdahaleler). Başarılı bir terapi, muhtemelen entelektüel başarıyla pek ilgisi olmayan ve bilimsel dilde ifade etmenin zor olduğu faktörlere bağlıdır, örneğin terapist ve hasta arasındaki "insani karşılaşmanın özgünlüğü" ya da hastanın hayatında ilk kez karşılaştığı bir başka insan tarafından koşulsuz kabul gören duyguları arasındaki gibi.

Psikoterapide genel kabul gören bir kuramın olmaması ya da üzerinde uzlaşılmış terapatik uygulamaların azlığı kaygı uyandırıyor. Bu durumda, duygusal ya da psikoso-

matik rahatsızlığı olan bir hasta hangi okulu seçeceğine yazıtura atarak karar verebilir. Her okul, onun terapiye taşıdığı sorununa farklı bir açıklama getirecek ve bu sorunun üstesinden gelmek için farklı tekniklerin kullanıldığı metotlar önerecektir. Benzer şekilde, mesleğe yeni başlayan ve uygun bir eğitim arayan bir terapist uygun bir okulu seçtiğinde, bu seçim seçilen okulun değerinden çok terapistin karakterini ortaya koyacaktır.

Bilincin holotropik hallerini kullanan terapinin, bu durumda yaşanacak ikilemlerden kaçınmamıza nasıl yardımcı olduğunu görmek gerçekten ilginç. Bu çalışmanın sağladığı alternatif, C.G. Jung tarafından dikkat çekilen bazı fikirleri tamamen onaylıyor. Jung'a göre ruhun entelektüel bir anlayışına ulaşmak ve ondan psikoterapide kullanılacak bir teknik elde etmek mümkün değil. Jung'un daha sonraki yıllarında kavradığı gibi, ruh beynin bir ürünü değil ve kafatasının içinde yer almaz; o evrenin yaratıcı ve üretken ilkesidir (anima mundi). O bütün varoluşa nüfuz eder ve kavranamaz kozmik matris her birimizin sahip olduğu bireysel ruhu didikleyip durur. Zihinsel gücümüz, günlük yaşamımızda kendimizi yönlendirmemize yardımcı olan ruhun kısmi bir fonksiyonudur. Bununla birlikte, ruhu anlayıp yönlendirebilecek konumda değildir.

Victor Hugo'nun Sefiller romanında mükemmel bir bölüm bulunur: "Denizden daha büyük bir manzara var gökyüzü; gökyüzünden daha büyük bir manzara var, insan ruhunun derinlikleri." Jung, ruhun derin bir gizem olduğunun farkındaydı ve ona büyük bir saygıyla yaklaştı. Ruhun sonsuz ölçekteki yaratıcı gücünün varlığı ve böyle bir varlığın hastaların psikolojik süreçlerinde doğru bir şekilde uygulanabilecek bir dizi formülle açıklanamayacağı Jung için çok netti. O entelektüel yapılardan ve dış müdahalelerden farklı bir alternatif terapi önerdi.

Jung'a göre bir psikiyatristin yapabileceği şey, psikoruhani dönüşümün yaşanabileceği destekleyici bir ortam oluşturmaktır; bu ortam simya süreçlerini mümkün kılan hermetik araçlarla kıyaslanabilir. Bir sonraki adım, hastanın bilinçli egosu ile daha yüksek bir yönü olan Özbenliği arasında aracılık edecek bir metot sunmaktır. Jung'un bu hedefe yönelik araçlarından biri analistin ofisinde devam eden bir rüya olan aktif hayal gücüdür (Jung 1961; Franz 1997). Ego ve Özbenlik arasındaki iletişim öncelikle sembolik bir dilin aracılığıyla gerçekleşir. Bu tip çalışmada, iyileşme terapistin mükemmel yorumu ya da anlayışı sayesinde gerçekleşmez; terapatik süreç Özbenlik tarafından yönlendirilmektedir.

Jung'a göre Özbenlik, kolektif bilinçdışında merkezi arketiptir. İşlevi, bireyi düzen, organizasyon ve bütünleşmeye yönlendirmektir. Holotropik hallerin terapide ve kendini keşif yolunda kullanımı, Jung'un perspektifini temelde doğrulayıp aynı stratejiyi takip ediyor. Organizatörler, müşterilerin holotropik hale girmelerine yardımcı olmak için destekleyici ve güvenilir bir ortam hazırlıyor. Bu bir kez gerçekleştikten sonra, iyileşme süreci artık hastanın kendi iyileşme zekâsı tarafından yönlendirilir ve organizatörlerin bundan sonraki görevi olup bitenleri desteklemektir.

Bu süreç, güçlü bir duygusal yüke sahip olan ve oturumun yapıldığı gün müsait olan bilinçdışı materyalleri otomatik olarak aktif hale getirir. Bu durum, organizatörleri sözel terapilerdeki "uygun" olanın ne olup olmadığını umutsuzca arayıp durma görevinden kurtarır. Onlar, sürecin psikoterapi okullarının herhangi birinde eğitim görenlerin sahip olduğu entelektüel anlayışı aşan bir zekâ tarafından yönlendirilmesinin verdiği güvenle, an be an kendiliğinden ortaya çıkan şeylere basitçe destek olurlar.

Maneviyatın İnsan Yaşamındaki Rolü

Tek sesli materyalizm, batı biliminin önde gelen felsefesidir. Çeşitli bilimsel disiplinler, evrenin tarihini maddenin gelişim tarihi olarak tarif etmiş ve sadece ölçülüp tartılabilir olanı gerçek kabul etmişlerdir. Yaşam, bilinç ve zekâ az ya da çok maddi sürecin tesadüfî yan ürünleri olarak görülmüştür. Fizikçi, biyolog ve kimyacılar duyularımızın ulaşamadığı gerçekliğin boyutlarının varlığını tanısalar da, bu boyutlar onlar için sadece doğada fiziki olarak bulunup mikroskop, teleskop ve özel olarak dizayn edilmiş kayıt cihazları gibi duyularımızın çeşitli uzantılarının kullanımı ile ortaya çıkarılıp keşfedilebilenlerden ibarettir.

Evrenin bu biçimde algılanışında ruhani olana hiçbir şekilde yer yoktur. Tanrı'nın varlığı, gerçekliğin görünmeyen ve maddi olmayan varlıklarla dolu olan boyutlarının olduğu fikri, bilincin ölümden sonra yaşıyor olabilme olasılığı, reenkarnasyon ve kader kavramları psikiyatrinin masal ya da el kitaplarına indirgendi. Psikiyatrik bakış açısından bu tip konuları ciddiye almak, cahillik ve bilimin keşiflerine uzak kalmış olmakla, batıl ve ilkel büyücülük düşüncelerine tabi olmakla eş anlamlıdır. Eğer aklı başında insanlar Tanrı ya da Tanrıça gibi varlıklara inanıyorlarsa, bu onların çocukluk ya da bebeklik çağlarında oluşan her şeye gücü yeten ebeveynler imajının üstesinden gelemediklerinin bir işaretidir. Ruhani gerçeklerin doğrudan deneyimlemesi ise ciddi akıl hastalığı ya da psikoz belirtisi olarak görülür.

Holotropik hallere yönelik çalışma din ve maneviyat konularında yeni bir aydınlanma sağladı. Bu yeni anlayışın kritik noktası, holotropik hallerde dünyanın büyük dinlerindeki Tanrı, kutsal ya da şeytani varlıkların tasavvurları, beden dışı varlıklarla karşılaşmalar, ölüm ya da dirilişe ilişkin psikoruhani deneyimler, Cennet-Cehennem ziyaretleri

gibi çok çeşitli bir dizi deneyimle karşılaşmanın mümkün olduğunun keşfedilmiş olmasıdır. Modern araştırmalar, bu deneyimlerin beyni etkileyen patalojik süreçlerin üretimleri değil, kolektif bilinçdışında ortaya çıkan arketipsel materyaller olduklarını şüpheye yer bırakmayan bir şekilde göstermiştir. Böylece onların insan ruhunun normal ve zorunlu bileşenleri olduğu ortaya konmuştur. Bu mitler, kendini keşfetme ve iç gözlemlerin deneyimsel sürecinde zihinsel olarak erişilebilmesine rağmen, ontolojik olarak gerçek ve nesneldirler. Benötesi deneyimleri, psikopatolojinin ve fantezinin ürettiği hayali üretimlerden ayırmak için Jung'cular bu alanı tasavvursal (imaginal) olarak adlandırmışlardır.

Mundus imaginalis terimini ilk kez kullanan Fransız biliminsanı filozof ve mistik Henri Corbin, bu fikri İslami tasavvuf edebiyatı çalışmalarından ödünç almıştır (Corbin 2000). İslam ilahiyatçıları, algılanan dünyadaki her şeyin olduğu hayali dünyayı, "alam almithal" ya da geleneksel İslami coğrafyadaki bölgeleri niteleyen "yedi iklim"den ayırmak için "sekizinci iklim" şeklindeki bir analojiyle tarif ediyorlar. Onlara göre, bu hayali dünya boyut, biçim ve renkleri içeriyor, fakat onları fiziksel nesnelerin özelliklerine sahiplermiş gibi duyularımızla algılamamız imkânsız. Bununla birlikte, bu bölge ontolojik olarak her bakımdan gerçektir ve nasıl maddi dünyayı duyu organlarımız aracılığı ile algılıyorsak, bu alanın da diğer insanlar tarafından uzlaşı ile doğrulanmaya elverişli bir yapısı vardır.

Bu gözlemlerin ışığında din ve bilim arasında son birkaç yüzyıldır tamamen gereksiz ve gülünç bir çatışma olduğu görülüyor. Gerçek bilim ve otantik din aynı topraklar için savaşmazlar; onlar varlığa birbirlerine rakip değil tamamlayıcı olan iki farklı yaklaşımı temsil ederler. Bilim, ölçülüp tartılabilen maddi dünya olgularıyla çalışırken, maneviyat ve gerçek din, holotropik bilinç çalışmalarında olduğu

gibi tasavvursal dünyanın deneysel bilgisini ilham alır. Din ve bilim arasında var gibi görünen çatışma her iki-sinin de temelden yanlış anlaşılmalarından kaynaklanıyor. Ken Wilber'in ifade ettiği gibi, eğer din ve bilim doğru anlaşılıp uygulansaydı, bu iki alan arasında bir çatışma çıkması söz konusu olmazdı. Eğer ortada bir çatışma varsa, bu bizim birer "sahte bilim" ve "sahte din"le karşı karşıya olduğumuzu gösterir. Eğer arada bir uyumsuzluk varsa, bu her iki alanın da birbirlerini yanlış anladığını ve kendi disiplinlerinin hatalı versiyonları olduklarını gösterir (Wilber 1882).

Ruhani olaylar hakkında doğru ve yerinde hükümler verebilecek yegane bilimsel çaba holotropik hallerle çalışan bilinç araştırmalarıdır, çünkü bu çalışmalarda tasavvursal alana ilişkin bilgilerde samimiyet şarttır. Aldous Huxley, çığır açan Cennet ve Cehennem denemesinde Cennet ve Cehennem gibi kavramların, LCD, meskalin gibi halüsinojen maddelerle ya da güçlü uyuşturucuların olmadığı çeşitli tekniklerle uyarılan bilincin sıradışı halleri süresince çok gerçekçi bir şekilde deneyimlenen öznel gerçeklikleri temsil ettiğini söyledi (Huxley 1959). Bilim ve din arasında görünen çatışma, öte âlemlerin fiziksel evrende bulunduğu yönündeki yanlış inanca dayanır. (Öbür dünya uzayda yıldızlar arası bir mesafede, Cennet yeryüzünün yüzeyinde gizli bir yerde ve Cehennem ise yer altındadır).

Astronomlar gök kubbeyi ayrıntılı biçimde incelemek ve haritasını çıkarmak için Hubble Teleskopu gibi oldukça sofistike aletler kullanıyorlar. Elbette ki, bu çabaların sonucunda Tanrı'yı, arp çalan melekler ve azizlerle dolu cenneti bulamadılar, bu da ruhani gerçekliklerin olmadığının doğrulanması olarak algılandı. Benzer biçimde, gezegen yüzeyinin her dönümünün kayıt altına alınması ve haritalanmasıyla kaşifler ve coğrafyacılar tarafından birçok olağanüstü güzellikte yerler bulundu, ancak bunların hiçbiri

çeşitli dini metinlerde sözü edilen cennetle uyuşmuyordu. Jeologlar gezegenimizin çekirdeğinin katı ve erimiş demir ve nikelden oluştuğunu ve sıcaklığının Güneş'in yüzeyini aştığını keşfettiler. Buranın Şeytan'ın mağarası olduğunu söylemek de mümkün değildi.

Holotropik hallere ilişkin modern çalışmalar, Huxley'in öngörülerini destekler nitelikte kanıtlar getirdi. Bu çalışmalara göre Cennet ve Cehennem ontolojik olarak gerçektir; bilincin önemli ve farklı durumlarını temsil ederler ve insanlar yaşamları süresince bazı özel durumlarda bu deneyimi yaşarlar. Göksel, cennetvari ve cehennemi tasavvurlar halüsinojenik iç yolculuklar, ölüme yakın haller, mistik deneyimler, şamanik başlangıç krizleri ve diğer "manevi kriz" lerde olduğu deneyimsel spektrumun standart bir parçasıdır. Psikiyatristler, Cennet, Cehennem, Tanrı, kutsal arketipler, şeytani varlıklar, ölüm ve yeniden doğum konularını hastalarından sık sık duyarlar. Bununla birlikte, onların ruha ilişkin yüzeysel yaklaşımları, bu durumu hatalı bir şekilde, bilinmeyen patalojik bir sürecin neden olduğu bir akıl hastalığı olarak tanımlamalarına yol açar. Onlar her insanın bilinçdışı ruhunun derin kuytularında bu deneyimlerin matrislerinin var olduğunu fark edemezler.

Çeşitli holotropik hallerde meydana gelen benötesi deneyimlerin şaşırtıcı bir yönü de, içeriklerinin deneyimi yaşayan bireyin entelektüel olarak hiç bir bilgisinin olmadığı dünyanın herhangi bir kültüründeki mitolojilere ait unsurlardan oluşabilme olasılığıdır. C. G. Jung, hastalarının psikotik deneyimleri ve rüyalarında meydana gelen olağanüstü mitolojik tecrübelerden oluşan gerçeklikleri göstermiştir. Bu gözlemler ışığında, Jung insan ruhunun yalnızca Freud'cu bireysel bilinçdışına değil, insanlığın tüm kültürel mirasını depolayan kolektif bilinçdışına da erişim sağladığını fark etti. Karşılaştırmalı mitoloji bilgisi, akademik çalışma-

dan ya da bireysel ilgiden çok daha fazlasını kapsıyor. Deneysel terapi ve kendini keşfetme çabası içindeki bireyler için son derece önemli ve kullanışlı bir rehber niteliğine sahip ve onların ruhani yolculuklarında destekleyici ve vazgeçilmez bir araçtır (Grof 2006b).

Kaynağını ruhun en derinlerinde bulan kolektif bilinç dışındaki deneyimler, Jung'un esrarengiz olarak sıfatlandırdığı çok özel bir niteliğe sahiptir. Esrarengiz kelimesi göreceli olarak tarafsızdır, bu nedenle benzer anlamlar içeren, genellikle sorunlu dini, mistik, büyülü ya da kutsal gibi bağlamlarda kullanılan ve kolayca yanlış anlaşılabilen kelimeler yerine tercih edilir. Esrarengiz terimi benötesi deneyimlerle ilgili olarak kullanılır ve onların olağanüstü doğasının doğrudan algısını tanımlar. Maddi dünyadan tamamen farklı, kutsal bir alana, yaşamın daha üst bir basamağına ait olduklarına dair çok ikna edici bir duygu sağlar.

Tasavvursal alanın ontolojik gerçekliği görüşünde, maneviyat insan ruhunun çok önemli ve doğal bir boyutudur. Samimi bir manevi arayış içinde olmak insanın meşru ve tamamen haklı bir çabasıdır. Bununla birlikte, bu çabaların kişisel deneyime dayalı samimi bir maneviyat için geçerli olduğunu, ideolojik ve kurumsallaşmış dinsel dogmalara destek vermediğini belirtmek gerekiyor. Geçmişte, benzer tehlikeli tartışmalara neden olan yanlış anlaşılma ve karışıklığı önlemek açısından din ve maneviyat (spirituality) arasında net bir ayrım olduğunu vurgulamak kritik bir öneme sahip.

Maneviyat, bilincin holotropik hallerinde erişilebilen, gerçekliğin görünmeyen esrarengiz boyutlarında doğrudan yaşanan deneyimlere dayanır. Özel bir yere ya da kutsal olanla temasa aracılık etsin diye resmi olarak görevlendirilmiş kişilere ihtiyaç duymaz. Mistiklerin kiliselere ya da manastırlara ihtiyaçları yoktur. Kendi ilahilikleri de dâhil olmak üzere gerçekliğin kutsal boyutlarını deneyimledikleri

şartlar tamamen kendi bedenleri ve doğaları tarafından sağlanır. Onların rahipler yerine, dostça yaklaşan bir gurubun desteğine ya da iç yolculukta daha deneyimli bir öğretmenin yol göstericiliğine ihtiyaç duyarlar.

Doğrudan ruhani deneyim iki formda kendini gösterir. Birincisi, güncel gerçeklik dünyasındaki algıyı farkında olmadan derinden değiştiren içsel kutsiyetin deneyimidir. Bu ruhani deneyimi yaşayan kişi, kozmik yaratıcı enerjinin bütünleşmiş bir alanında insanlar, hayvanlar ve cansız objeleri ışıyan hallerde görür ve aralarındaki sınırların gerçek dışı ve hayali olduğunu fark eder. Buna, doğada doğrudan deneyimlenen Tanrı ya da Tanrının doğa olarak deneyimlenmesi diyebiliriz. Televizyonla bir benzetme yaparsak, bu deneyim siyah-beyaz bir görüntünün aniden canlı ve yaşam dolu bir renge dönüşmesi gibidir. İçsel kutsiyette olduğu gibi, TV görüntüsünün birçok özellikleri aynı kalır, ancak yeni boyutların eklenmesiyle radikal bir gelişme yaşanır.

Ruhani deneyimin ikinci formu ise, günlük bilinç hallerinde karşılaşmanın mümkün olmadığı arketipsel varlıkların ve âlemlerin görüldüğü aşkın kutsalın deneyimlenmesidir. Bu tip ruhani deneyimde, gerçekliğin yeni bir evresinde ya da seviyesinde yeni unsurlar "ortaya çıkmış" ya da "açılmış" gibi görünür. Önceki televizyon benzetmesine dönersek, bu tıpkı sürekli izlediğimiz bir kanaldan çok farklı, yeni bir kanalı keşfetmek gibidir.

Maneviyat, birey ile kozmos arasında kendine has bir temastır ve özünde kişisel ve özel bir ilişkidir. Kurumsal din, kilise ya da manastır gibi mekânlarda gerçekleştirilen kurumsallaşmış bir gurup çalışmasıdır ve ruhani gerçekliğe ilişkin belki de hiçbir deneyimi olmayan insanların görevlendirildiği bir sistemdir. Eğer din kurumsallaşırsa, ruhani kaynaklarla olan bağını tamamen kaybeder ve manevi ihtiyaçları karşılayamayan seküler kurumlar haline gelir.

Kurumsallaşmış dinler; güç, kontrol, siyaset, para ve mal gibi dünyevi kaygılar peşinde koşan hiyerarşik sistemler kurma peşindeler. Bu koşullar altında din hiyerarşisi bir kural olarak üyelerinin doğrudan ruhani deneyimler yaşamasından hoşlanmaz ve cesaretlerini kırmaya çalışırlar, çünkü bunun onları bağımsızlığa teşvik edeceğini ve yeterince kontrolleri altına alamayacaklarını düşünürler. Bu durumda, gerçek ruhani yaşam ancak inzivaya çekilmiş tarikatlarda, mistik branşlarda ya da dinin çeşitli mezheplerinde devam edebilmektedir. İçsel ya da aşkın kutsal deneyimler yaşayan insanlar, dünyanın en büyük dinlerinin mistik branşlarında ya da yaygın dinler olmayan kendi inzivacı tarikatında maneviyata açılmış olurlar. Kurumsallaşmış dinlerin dogmatik bakış açısı mezhepler arası farklılık üzerinde durup, düşmanlık ve husumet yaratırken, derin mistik deneyimler ise dinler arasındaki sınırları kaldırıp aralarında derin bağlantılar ortaya çıkarmaya çalışır.

Mekanik maddeci modeli de kullansa, yeni ortaya çıkan paradigmaya da dayansa, bilim ile kurumsallaşmış dinlerin dogmaları arasında şüphesiz büyük bir çatışma var. Bununla birlikte, ruhani deneyimlere dayanan özgün mistisizmde durum çok farklıdır. Büyük mistik gelenekler, bilim insanlarının maddi dünyadan bilgi edinmede kullandıkları metotlara benzer yollarla ruhani âlemler ve insan bilincine yönelik yoğun bilgi toplarlar. Benötesi deneyimlerin uyarılmasında kullanılan metodoloji, verilerin sistematik olarak toplanması, özneler arası doğrulama gibi yollar kullanılır.

Ruhani deneyimler, gerçekliğin diğer yönleri gibi açık fikirli ve dikkatli bir bilimsel incelemeye tabi tutulabilir. Benötesi olguların ve dünyanın maddeci algılanışını temsil eden meselelerin önyargısız ve titizlikle incelenmesinde herhangi bir bilimdışılık yok. Mistik deneyimlerin ontolojik statüsü hakkındaki şu kritik soruya ancak böyle bir yak-

laşım yanıt verebilir: Bu deneyimler, kadim felsefenin çeşitli sistemlerinin ortaya koyduğu gibi, varlığın temel özellikleri midirler, yoksa batılı maddeci bilimin atfettiği gibi batıl ve uçuk ya da ruhsal hastalıkların ürünü müdürler?

Batı psikiyatrisi için mistik deneyimle, psikotik deneyim arasında hiçbir fark yoktur ve her ikisini de akıl hastalıklarının ürünleri olarak nitelendirir. Dini reddederken, ilkel halk inançları, kutsal kitapların köktenci literal yorumları, gelişmiş mistik gelenekler ya da yüzyıllardır ruhun sistematik yapısının içedönük keşfine dayanan Doğu'nun büyük ruhani felsefeleri arasında hiçbir ayrım gözetmez. Modern bilinç araştırmaları, tasavvursal alanın objektif varlığına yönelik ikna edici kanıtlar sağladı ve böylece doğunun ruhani felsefesine ait mistik dünya görüşünün metafizik varsayımlarının ve hatta yerli kültürlerin belli başlı inançlarının doğrulanmasını sağladı.

Gerçekliğin Doğası: Ruh, Kozmos ve Bilinç

Holotropik haller incelenirken yapılan bazı gözlemler öyle radikal sonuçlara işaret ediyor ki, onlar sadece psikiyatri, psikoloji ve psikoterapinin kuram ve pratiğine meydan okumuyor, Batı biliminin en temel metafiziksel varsayımlarını bile sarsıyor. Bu fikri çelişkilerin hiç biri, bilincin doğası ve maddeyle ilişkisi hakkındaki içgörülerin yarattığı kadar zorlayıcı ve derinlemesine olmamıştır. Batı nörolojisine göre bilinç, beyindeki nörofizyolojik karmaşık süreçlerin bir yan ürünü olarak maddenin türevidir ve böylece vücudun içsel ve ayrılmaz bir parçasıdır. Son elli yıl içinde gerçekleştirilen modern bilim araştırmaları bu hipotez hakkında ciddi kuşkular yaratmıştır.

Biliminsanları da dâhil olmak üzere çok az insan, bilincin beynin içinde ya da beyin tarafından üretildiğine yöne-

lik bir kanıtın kesinlikle olmadığının farkındadır. Beynin anatomi, fizyoloji ve kimyası arasında anlamlı bağlantılar ve korelasyonlar olduğuna ilişkin geniş deneysel ve klinik kanıtlar olduğuna kuşku yok, diğer yandan bilinç halleri için de böyle bağlantı ve korelasyonlar geçerlidir. Bununla birlikte, eldeki verilerden bu korelasyonların, beynin aslında bilincin kaynağı olduğunu temsil eden bir delildir şeklinde bir çıkarım büyük bir mantıksal sıçramayı temsil eder. Böyle bir çıkarım, TV programı TV setinde oluşturulur, çünkü ses ve görüntü kalitesi ile bileşenlerinin işleyişi ya da bozukluğu arasında yakın ilişki vardır şeklinde bir çıkarımla eşdeğerdir. Bu örnekten de görüleceği gibi beyinsel aktivite ile bilinç arasındaki yakın ilişki, beynin bilince aracılık ettiği ancak onu meydana getirmediği olasılığını dışlamaz. Holotropik hallerle ilgili araştırmalar, bu alternatif için yeterli kanıt toplamış bulunuyor.

Ne bilincin maddi süreçlerden nasıl meydana geldiğini anlatan bilimsel bir kuram, ne de böyle bir şeyin nasıl gerçekleşebileceğine ilişkin uzaktan dahi olsa fikir yürütebilecek bir insan bulunuyor. Bilinç ile madde arasındaki uçurum o kadar aşılmazdır ki, aralarında bir köprünün olabileceğini düşünmek bile imkânsızdır. Bilincin maddenin bir yan unsuru olduğuna yönelik herhangi bir delil olmamasına karşın, bu metafizik varsayım Batının maddeci biliminin önde gelen mitlerinden biri olmaya devam ediyor. Bilincin beyin tarafından üretildiğine ilişkin herhangi bir kanıt yokken, bilincin birçok koşulda beyinden ve maddi dünyadan bağımsız olarak çalışabildiğine yönelik birçok gözlem bulunuyor.

Holotropik hallerde bilincimiz egomuzun sınırlarının ötesine ulaşabilir. Bu dünyada duyu organlarımız aracılığıyla ulaşamayacağımız maddi dünyanın çeşitli yönleri hakkında doğru bilgiye ulaşabilir. Biz zaten gebelik, doğum ön-

cesi ve doğum anılarını yaşadığımızı daha önce de belirtmiştik. Benötesi deneyimlerde bilincimiz diğer insanlarla, primatlarla, tekhücreli canlılar, bitkiler ve hatta inorganik maddeler ve hayvanlar âleminin çok çeşitli diğer üyeleriyle kimliklenebilir. Biz doğrusal zamanı aşıp ortak bilinçaltından gelen geçmişe ait çok canlı, soysal, ırksal, karmik ve filogenetik birtakım olay ve anları deneyimleyebiliriz.

Benötesi deneyimler, aşina olmadıklarımız da dâhil sadece maddi dünyanın çeşitli yönlerine ilişkin değil, aynı zamanda kolektif bilincin arketipsel alanındaki çeşitli alan ve figürlere ilişkin yeni ve doğru bilgiler de sağlayabilir. Dünyanın herhangi bir kültürünün ya da herhangi bir tarihsel sürecin doğru ve ayrıntılı bir şekilde tasvir edildiği mitolojik kesitlere tanık olabilir hatta bizzat deneyimleyebiliriz. Şimdiki ve geçmişteki maddi dünyanın özelliklerini, çeşitli varlıklar, alanlar ve dünya mitolojisinden temaları doğru biçimde tarif eden bu zengin deneyimler dizisini henüz tanımlanamamış beyni etkileyen bir takım patolojilere atfetmek saçmalıktır.

Bilincin beyin tarafından üretilmediğine ve ondan bağımsız olarak fonksiyon gösterebileceğine dair en iyi kanıt, genç bir bilimsel disiplin halindeki, ölme ve ölüm konusunu inceleyen tanatolojinin varlığıdır. Ölüme yakın durumlarda, bilincin bedenden bağımsız olarak yakın çevre ya da uzak bölgeleri ve oralardaki olayları doğru biçimde gözlemleyebildiği birçok bağımsız gözlemciler tarafından teyit edilmiş bir gerçektir. Klinik olarak ölmüş kişiler (kalbi durmuş ve hatta beyin ölümü gerçekleşmiş) yukarıdan kendi bedenlerini ya da onu kurtarma çabalarını gözlemleyebilir ve aynı binanın çeşitli bölümlerine ya da uzak bir bölgeye özgürce "seyahat" edebilir. Bağımsız araştırmalar bedensiz bilinç tarafından yapılan gözlemlerin doğruluğunu tekrar tekrar onaylamıştır. Bu tür deneyimler, "Tibet Ölüler Kitabı"nda

(Bardo Thödol) bahsi geçen bardo beden tanımlamalarıyla dikkat çekici biçimde benzeşiyor. Bu ünlü ruhani metinde, ölen kişinin Chönyid Bardo'da* korkudan bayıldıktan sonra Sidpa Bardo'da** yeni bir bedende kendine geldiği ifade edilir. Bu beden günlük yaşamdakinden oldukça farklıdır. Maddeden oluşmayan bu beden, engellenmeden hareket etme gücü, katı maddelerin içine girme yeteneği ve duyuların aracılığı olmaksızın dünyayı algılama kapasitesi gibi dikkat çekici özel niteliklere sahiptir. Her yere özgürce anında gidebilir, hatta kutsal kozmik dağ Meru Dağı'na bile çıkabilir. Bu formda biçim için yalnızca iki yer erişilmezdir: anne rahmi ve Bodh Gaya***, bardo halinin kavrayış ya da aydınlanma zamanında gerçekleştiğine dair açık referanslar vardır.

Ken Ring ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma, bu gözlemlere etkileyici yeni bir boyut eklemiştir: Organik nedenlerle doğuştan kör olan ve yaşamları boyunca hiçbir şey görmemiş insanlar, ölüm tehlikesiyle karşılaştıkları ve bilinçleri bedenlerinden bağımsız hale geldiğinde çevreyi görebilirler. Bu görülerin birçoğunun doğruluğu uzlaşıyla onaylanmıştır. Ring bu görüleri doğrulanmış Beden-dışı-deneyim olarak değerlendirir. Körlerin bedensiz bilinçleri tarafından kuş bakışı bir görüşle, doğru bir biçimde algılanan hastane ortamının çeşitli görüntüleri ameliyathane tavanındaki elektrik aksamından, hastanenin çevresindekilere kadar değişir. Modern tanatolojik araştırmalar, böylece ruhani literatürde ve felsefi metinlerde sıkça geçen BDD'nin klasik tanımlamalarının önemli bir yönünü onaylamıştır.

Doğrulanmış BDD'ler sadece ölüme yakın durumlarla sınırlı değil. Psikoruhani krizler ya da Holotropik Nefes Çalışmaları esnasında da bu durumla defalarca karşılaşıyoruz. Söz konusu kişilerden bazıları, nefes çalışmasını gözleri kapalı olarak yaptıkları halde, grubu tepeden gözlemleyip

gruptakilerin bazı garip davranışlarını tarif edebiliyorlar. Diğerlerinin bilinçleri binayı terk edip çevreye tepeden bakıyor, sonra uzak yerlere gidip oralardaki olayları gözlemleyebiliyorlar. Bazı durumlarda da, mandalalarda kuşbakışı manzaralar ortaya çıkınıştır.

Bu gözlemler, bilincin beynin bir ürünü ve böylece de yan olgusu olmadığını çok açık bir biçimde gösteriyor. En azından maddenin eşit derecede bir ortağı olduğunu ya da belki de ona üstün olduğunu gösteriyor. Yukarıda sözü edilen deneyimlerin çoğunda, matrisler açıkça beynin içinde yer almıyor, fakat madde olmayan bir tür alanda ya da bilincin kendisinde tutuluyor. Bu konuda pozitif bilimlerden en umut verici gelişmeler, benötesi deneyimler için model öneren David Bohm'un "saklı düzen" görüşü (Bohm 1980), Rupert Sheldrake'nin "morfojenik alanlar" kavramı (Sheldrake 1981 ve 1988) ve Ervin Laszlo'nun psifield ya da Akashic alan hipotezlerinde görülmektedir

3 BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışmasının Temel Bileşenleri

Temel Bileşenler

Holotropik Nefes Çalışmasının kuram ve pratiği daha önceki bölümlerde tartıştığımız modern bilinç araştırmalarına ve insan ruhunun hasta ya da sağlıklı olmasına neden olan devrimci içgörülere dayanır. Bu kendini keşfetme ve terapi metodu, bilincin holotropik sürecini başlatmak için çok basit araçları biraraya getirerek (hızlı nefes alıp verme, davetkar müzik ve rahatlatıcı beden çalışmaları) bu sürecin dönüştürücü ve iyileştirici gücünü kullanır.

Holotropik Nefes Çalışması, biyografik, perinatal ve bilinçdışının benötesi alanlarına erişim sağlayarak, duygusal ve psikosomatik hastalıkların psikoruhani kökenlerine inmeyi başarır. Ruhun bu düzeylerinde aktif olan iyileşme ve kişilik dönüşümünün güçlü mekanizmalarını da kullanır. Holotropik Nefes Çalışmasında terapi ve kendini keşfetme kendiliğinden ve otonomdur; yönlendirme belli bir psikoterapi okulunun yönergelerini takip eden bir terapist tarafından değil, nefes alan kişinin içsel iyileşme zekası tarafından yapılmaktadır.

Bununla birlikte, son dönemlerde bilinç ve insan ruhu hakkında gerçekleştirilen devrimsel keşifler yalnızca psikoloji ve psikiyatri için yenidir. Onlar, gerçekte tarihin çok ötelerinden bu yana, pek çok kadim ve yerli kültürlerinin ayinleri, ruhani hayatları ve şifa uygulamalarının ayrılmaz bir parçası olagelmiştir. Bu nedenle, bu keşifler daha çok yeniden keşif, doğrulama ve kimisinin izleri insanlık tarihinin şafağına kadar geri gidebilen kadim bilgeliğe ait prosedürlerin modern versiyonları olarak görülmelidir.

Nefesin İyileştirici Gücü

Antik ve endüstri öncesi toplumlarda, nefes ve nefes alma bir yandan kozmoloji, mitoloji ve felsefede çok önemli bir role sahipken, diğer yandan ayinler, maneviyat ve şifacılık uygulamalarında da temel prensip olarak kabul görüyordu. Birçok tarihi dönemde, dünyanın pek çok farklı kültürleri beynin holotropik sürece geçişini sağlamak için dini ve şifa sağlama motifleriyle çeşitli nefes teknikleri kullanmışlardır. En erken tarihlerden beridir, insan doğasını kavramak isteyen nerdeyse her büyük psikoruhani sistem, nefesi maddi dünya, insan bedeni, ruh ve maneviyat arasında çok önemli kritik bir bağlantı olarak gördü. Bunun yansımasını, nefes için birçok dilde kullanılan kelimelerde görmek mümkün.

Eski Hindistan edebiyatında prana terimi yalnızca fiziksel nefes alışverişi ve havayı kastetmiyordu, o aynı zamanda yaşamın kutsal özüydü. Benzer şekilde, geleneksel Çin tıbbında chi kelimesi, bir yandan akciğerlerimize giden doğal havayı, diğer yandan da kozmik özü ve yaşam enerjisini ifade ediyordu. Japonya'da ise benzer anlam ki kelimesiyle ifade edilir. Ki'nin, Japonların ruhani pratikleri ve dövüş sanatlarında çok önemli bir rolü vardır. Antik Yunan' da ise pneuma kelimesi hem hava ya da nefes hem de yaşamın ruhu veya özü anlamına gelir. Yunanlılar nefesin ruh ile çok yakın bir ilişkisi olduğunu da fark etmişlerdir. Phren terimi, hem nefes almada kullanılan en büyük kas sistemi diyaframı, hem de aklı temsil eder (şizofreni teriminde olduğu gibi: şizofreni= kelime anlamıyla bölünmüş zihin)

Eski Yahudi geleneğinde, ruach kelimesi benzer şekilde özdeş olarak görülen nefes ve yaratıcı ruhu tanımlar. Yaratılış'dan yapılan aşağıdaki alıntıda Tanrı, nefes ve yaşam arasındaki yakın bağ görülmektedir: "Rab Adem'i topraktan yarattı ve burun deliklerine yaşam soluğunu üfledi. Böylece

Adem yaşayan varlık oldu."* Latincede de nefes ve ruh için aynı kelime kullanılır: spiritus. Ruh ve nefes için benzer kelimeler, Slav dillerinde de vardır.

Hawaii gelenekleri ve tıbbında (kanaka maoli lapa'au), ha kelimesi kutsal ruh, rüzgâr, hava ve nefes anlamına gelir. Pek çok farklı bağlamda ve anlamda kullanılan ve oldukça popüler bir kelime olan aloha'nın içinde de yer alır. Genellikle Kutsal Nefes'in (ha) varlığı (alo) olarak çevrilir. Tam zıddı bir kelime olan ve yaşamsız, nefessiz kalmak anlamlarına gelen ha'ole ise, İngiliz denizci Kaptan James Cook'un 1778'de adaya gelişinden beri yerli Havaililer'in beyaz derili yabancıları anmak için kullandıkları bir kelime olagelmiştir. Kahunas, "Saklı Bilginin Bekçileri", ruhsal enerji (mana) üretmek için yapılan nefes egzersizleri için kullanılmıştır.

Nefes teknikleri kullanılarak bilincin etkilenebileceği yüzlerce yıldır bilinmektedir. Batılı olmayan çeşitli antik kültürlerde bu amaçla kullanılan prosedürler, nefes ile yapılan zorlu müdahalelerden, çeşitli ruhani geleneklerdeki titiz ve sofistike çalışmalara kadar geniş bir alanı kapsar. Nitekim, Esseniler tarafından uzunca bir süre uygulanan otantik arınma töreninde, arınma işlemi su altında uzun süre kalınarak zorla başlatılıyordu. Böylece ölüm ve yeniden doğuş deneyimi güçlü bir biçimde yaşanmış oluyordu. Diğer bazı kültürlerde ise guruba yeni katılan kişiler dumana maruz bırakılarak ya da karotid atardamara baskı uygulayarak bir süre nefessiz kalması sağlanıyor ve bu sınavdan sağ çıkmaları bekleniyordu.

Bilinçteki derin değişimler, nefes alışın hızlandırılması, hiperventilasyon ya da nefesin uzun süre tutulması veya bunların bir arada kullanılmasıyla uyarılabilir. Bu işlemin, oldukça karmaşık ve gelişmiş bir yöntemi eski Hindistan nefes biliminde ya da pranayama'da görülebilir. 1890-1900'lü yılların başında ruhani ve felsefi akımlar üzerinde etkisi

olan Amerikalı yazar William Walker Atkinson, Yogi Ramacharaka takma adıyla Hindu nefes bilimi üzerine kapsamlı bir tez yazdı (Ramacharaka 1903). Derin solunum ya da nefesin tutulması gibi spesifik teknikler, Kundalini Yoga, Siddha Yoga, Tibet Budizmi, sufi pratikleri, Taocu meditasyonlar ve benzeri diğer çalışmaların da parçasıdır. Nefesin ritmi ve derinliği Bali maymun dansı ya da Ketjak'la, Eskimolarda gırtlaktan söylenen halk şarkılarıyla ya da sufi zikirleriyle derinden etkilenerek dolaylı olarak değişebilmektedir.

Budizm'de, solunum değişikliklerinden ziyade, solunumla ilgili özel bir farkındalık yaratmak için kullanılan ustaca teknikler önemli bir yere sahiptir. Buda tarafından uygulanan anapanasati meditasyonun en temel formudur; kelime anlamı "nefese odaklanma"dır (Pali dilinde anapana nefes alıp verme, sati ise farkındalık anlamına gelir.) Buda'nın anapanasati öğretisi, kendisinin aydınlanma yolunda uyguladığı deneyimlerine dayanır. Buda, yalnızca nefese odaklanmanın değil, nefesle tüm vücudun ve deneyimlerin farkında olmanın öneminin altını çizer. Anapanasati Sutta'ya (sutra) göre bu meditasyon şeklinin uygulanması kirlerden arınmayı sağlar (kilesa). Buda'ya göre, son arınmaya anapasati'nin düzenli olarak uygulanmasıyla ulaşılır (nirvana).

Maddeci bilimde, nefes kutsal anlamını yitirip ruh ve maneviyatla olan bağlantısını kaybetti. Batı tıbbı, nefesi yalnızca önemli bir fizyolojik fonksiyona indirgedi. Çeşitli solunum manevralarına eşlik eden fiziksel ve psikolojik ortaya çıkışlar patolojikleştirildi. Hiperventilasyon dedikleri hızlı nefes alıp vermeye bir tepki olarak gelişen psikosomatik durumu, mükemmel iyileşme süreci olarak kabul etmek yerine patalojik bir durum olarak gördüler. Kendiliğinden bir hiperventilasyon durumu yaşandığında sakinleştiriciler verilir, damardan kalsiyum iğnesi yapılır, hızlı solunum nedeniyle oluşan alkoloz ile mücadele etmek ve karbondioksit

miktarını artırmak için kağıt torba uygulaması yapılır.

Son çeyrek yüzyılda, batılı terapistler nefesin iyileştirici gücünü yeniden keşfettiler ve kullanımı yönünde çeşitli teknikler geliştirdiler. California, Big Sur'daki Esalen Enstitüsü'nde bir ay süren seminerlerimizde nefes almayla ilgili çeşitli yaklaşımları bizzat deneyimledik. Bu çalışmalar, hem Hintli ve Tibetli öğretmenlerin rehberliğinde antik ruhani geleneklerin uygulamalarıyla, hem de Batılı terapistlerin geliştirdiği tekniklerle gerçekleştirilen nefes çalışmalarıydı. Her iki yaklaşımın da nefes kullanımında kendine has farklı yöntemleri ve vurgulamaları var. Nefesin iyileştirici gücünü etkili biçimde kullanma yöntemini bulma yolundaki kendi arayışlarımızda, bu süreci mümkün olduğunca basitleştirmeye çalıştık.

İçsel sürece tam olarak konsantre olup her zamankinden daha hızlı ve efektif nefes almanın yeterli olacağı sonucuna vardık. Özel bir teknik üzerine yoğunlaşmak yerine holotropik çalışmanın genel stratejilerini takip ettik. (vücudun içsel bilgeliğine güvenmek ve verdiği ipuçlarını takip etmek). Holotropik Nefes Terapisinde, katılımcıları oturuma bir şekilde hızlı ve derin nefes almayla başlamaları ve havayı içine çekme ve dışarı üfleme süreçlerini nefes almanın kesintisiz bir çevrimi haline getirmeleri için teşvik ediyoruz. Bu sürece girdikten sonra, onlar kendi ritimlerini ve nefes alma yollarını kendileri buluyorlar.

Psikolojik direncin ve savunmanın nefesin kısıtlanmasıyla ortaya çıktığını gözlemleyen Wilhelm Reich'in bu tespitini defalarca doğrulamış bulunuyoruz (Reich 1949, 1961). Solunum otonom bir fonksiyondur ancak iradeyle etkilenebilir. Solunumun kasıtlı hızlandırılması savunma mekanizmasını zayıflatır ve bilinçdışı materyalin serbest kalıp ortaya çıkmasına neden olur. Bizzat süreci yaşamadan ya da tanık olmadan kuramsal olarak bu yaklaşımın etkinliğini ve gücünü anlamak ve ona inanmak çok zordur.

Müziğin Terapatik Potansiyeli

Holotropik Nefes Çalışmasında nefesin bilinci genişleten etkisi, uyarıcı müziğin kullanımıyla daha da gelişir. Nefes almak gibi, enstrümantal müzik ya da ses teknolojilerinin diğer formları da (monoton tamtam, davul, şarkı) dünyanın çeşitli ülkelerinde yüzyıllardır hatta binyıllardır şifa ritüellerinde, şamanik uygulamalarda ve geçiş törenlerinde kullanılagelmiştir. Endüstri öncesi birçok kültürde kulanılan davul ritimlerinin, batının laboratuvarlarında gerçekleştirilen deneylerde beynin elektrik aktivitesi üzerinde dikkat çekici etkiye sahip olduğu gözlemlendi (Jilek 1974, 1982; Neher 1961, 1962; Kamiya 1969; Maxfield 1990, 1994). Kültürel antropologların arşivleri, müzik, perküsyon, insan sesleri ve vücut hareketlerinin olağanüstü trans uyarıcı etkisini gösteren sayısız örneklerle doludur.

Müzik, birçok kültürde özellikle de şifa amaçlı karmaşık ayinler kapsamında özellikle kullanılıyor. Eğitimli şarkıcılar tarafından yürütülen Navaho şifa ritüellerinin, Wagner operalarıyla kıyaslandığında olağanüstü kompleks yapılara sahip oldukları görülür. Çeşitli antropolojik inceleme ve filmlere konu olan Afrika Kalahari Çölü'nde yaşayan Kung Bushmen'lerin icra ettiği trans dansı sıradışı bir şifa gücüne sahiptir. Karayipler ve Güney Amerika dinlerinin sentezlenmiş ritüellerinin (Küba Santería ya da Brezilya Umbanda gibi) iyileştirme gücü geleneksel Batı tıbbı eğitimi görmüş birçok profesyonelce de kabul görmektedir. Dikkat çekici duygusal ve psikosomatik iyileşme örnekleri, müzik, şarkı ve dansı kullanan Yılan Terbiyecileri (Holy Ghost Halkı) ve Pentecostal Kilisesi gibi Hristiyan gurupları tarafından da tarif edilmektedir.

Kimi ruhani gelenekler, yalnızca genel trans durumlarını uyarmak için değil, bilinç, insan ruhu ve bedeni üzerin-

de de özel bir etkisi bulunan ses teknolojileri geliştirdiler. Örneğin, Hint öğretilerinde belli akustik frekanslar ile çakralar arasında özel bağlantı olduğu ifade edilir. Bu bilginin sistematik kullanımı ile bilincin istenen ve öngörülebilen bir halini uyarmak mümkün oluyor. Nada yoga ya da "Ses üzerinden bütünleşmenin yolu" olarak bilinen eski Hint geleneği, duygusal, psikosomatik ve fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesi ya da geri kazanılmasındaki etkisiyle ünlüdür. Antik Hint metni Swara Sastra'ya göre, doğru teleffuzla ve içten gelen bir sesle bazı belli şarkıları söylemek enerji kanallarını etkileyerek, yaşam enerjisi ve kan dolaşımı üzerinde olumlu bir etki yaratır. Raga Chikitsa ("raga'lar* ile iyileşme") diye adlandırılan geleneğin temsilcileri, her bir raga'nın belli hastalıklara iyi geldiğini iddia ederler. Örneğin, Pahadi Raga solunum problemlerine, Raga Chandrakauns kalp hastalıklarına, Raga Bhupali ve Raga Todi yüksek tansiyona ve Raga Asawari ise düşük tansiyona olumlu etkiler sağlıyor.

*Raga: Hindistan ve Pakistan müziğinde doğaçlamanın belli bir notalar dizisine dayalı melodi çatısı ve kendine özgü ritm kalıpları

Ritüellerde, ruhani amaçlar ve tedavi için kullanılan sıradışı vokal performanslar arasında, Tibetli Gyotso rahiplerinin ve Moğol ve Tuva şamanlarının çok vokalli ilahileri, Hindu bhajan ve kirtan'ları, ayahuasca törenlerinde söylenen Santo Daime şarkıları, Eskimolarda gırtlaktan söylenen halk şarkıları, Sufilerin kutsal zikirleri vardır. Bunlar enstrümantal müziğin ve şarkıların tedavi ve ruhani amaçlar için yoğun olarak kullanıldığı örneklerden sadece bir kaçıdır.

Dikkatlice seçilmiş müzik, bilincin holotropik hallerinde faydalı olan bir kaç önemli faktöre sahiptir. Bastırılmış anılara ilişkin duyguları hareketlendirip yüzeye çıkarır ve ifade edilmesini sağlar. Bilinçdışına kapı açılmasına yardım-

cı olarak iyileşme sürecini hızlandırır ve deneyim için çok anlamlı bir ortamın oluşmasını sağlar. Müziğin süreklilik arz eden akışı, kişinin zor durumlar ve çıkmazlardan kurtulmasına, psikolojik savunma mekanizmalarının üstesinden gelmesine, teslim olup olayları akışına bırakmasına yardımcı olan taşıyıcı bir dalga oluşturur. Genellikle gruplar halinde gerçekleştirilen Holotropik Nefes Çalışması seanslarında müzik önemli bir ilave işleve sahiptir: katılımcıların yarattığı gürültüyü maskeler ve onları estetik bir form altında birleştirir.

Kendini keşfetme ve deneysel çalışmalarda müziğin katalizör olarak kullanımı için, müzik dinlemenin yeni bir yolunu öğrenmek ve kültürümüze yabancı olan şeylerle olan ilgisini sağlamamız gerekiyor. Biz müziği genellikle duygusal ilgisinin az olduğu bir akustik arka plan için kullanırız. Alışveriş merkezlerinde, kimi çalışma ortamlarında ya da kokteyllerde kullanılan popüler müzik bu durumun tipik örnekleridir. Sofistike ve dinleyicilere hitap eden konser salonlarındaki ya da tiyatrolardaki müzik ise daha disipline ve aktif dinlemeyi gerektiren farklı bir yaklaşımdır. Müziğin temel ve dinamik kullanımının gerçekleştiği rock konserlerindeki özellikler holotropik nefes çalışmalarında kullanılan müziğin özelliklerine daha yakındır. Bununla birlikte, bu tür etkinliklere katılan izleyicilerin dikkati dışadönüktür. Kendini keşif ve terapi süreci için zorunlu olan içgözleme takılıp odaklanmalarını sağlayıcı unsurlardan yoksundur.

Bilincin holotropik hallerindeki çalışmada, müziğin akışına tamamen teslim olmak, onun kişinin bütün bedeninde yankılanmasına izin vermek ve zorlayıcı olmayan basit bir yaklaşımla tepki vermek esastır. Holotropik Nefes Çalışmasında, kişi müziğin ortaya çıkardığı yüksek sesle ağlama ya da gülme, bebek konuşması, hayvan gürültüsü, şamanik

şarkı ya da konuşma gibi şeyler ne olursa olsun onu tam olarak ifade etmek zorundadır. Ayrıca tuhaf yüz buruşturmaları, pelvisin şehvetli hareketleri, bedenin şiddetli sarsılması ve burulmalar gibi fiziksel dürtülerin kontrol edilmemesi de önemlidir. Doğal olarak kendine ve diğerlerine karşı yıkıcı davranışlarda bulunmanın yasak olduğu istisnai durumlar da vardır.

Ayrıca, katılımcıların müziğin hangi kültüre ait olduğu ya da kim tarafından bestelendiği gibi, herhangi bir entellektüel faaliyette bulunmamalarını da tembihliyoruz. Orkestranın performansının kritiği, hangi enstrümanın çalındığının tahmin edilmesi, odadaki kayıt cihazının kalitesini eleştirmek gibi müziğin duygusal etkisini yok eden profesyonel yaklaşımlardan da kaçınmak gerekir. Bu tuzaklardan uzak durulduğu zaman, müzik bilincin holotropik hallerini uyarıp destekleyen güçlü bir araç haline dönüşebilir. Müziğin bu deneyimi yaşatabilmesi için teknik kalitesinin üstün özelliklere sahip olması gerekir. Müzikle daha hızlı solumanın yarattığı kombinasyonun ruh ve zihin açıcı gücün aktive olmasında dikkat çekici bir etkisi vardır.

Holotropik Nefes Çalışmasında müziğin kullanımına ilişkin temel prensipler ve oturumların kendine has bölümlerinde hangi müziğin seçileceği Christina tarafından formüle edildi. Onun babası müzisyendi ve çocukluğundan beri müzik onun yaşamının önemli bir parçasıydı; müzik kulağını ve bu evrensel dile olan merakını babasından miras aldı. Eğer nefes çalışması müzik olmadan gerçekleşirse deneyim orgazm eğrisine benzer bir doğal yörünge izler; kişi nefes almaya daha hızlı bile devam etse duygusal ve fiziksel yoğunluk doruk noktasına ulaşır ve sonra yavaş yavaş azalmaya başlar. Bu, oturumlarda kullanılan müziğin seçimi konusunda yol gösterici bir ilke sağlar.

Müzik seçiminde genel kural, katılımcıların deneyimlerinin evrelerine, yoğunluğuna ve içeriğine uygun ve duyarlı doğru seçimi yapmak, onları programlamaya çalışmamaktır. Bu, Holotropik Nefes Çalışması'nın genel felsefesine ve özellikle kolektif bilinçdışının içsel şifacı bilgeliği ile özgün ve kendiliğinden gelişen şifa sürecine yönelik derin saygı ile uyum içinde bir yaklaşımdır. Eğer bireysel bir nefes çalışması yaparsak bu ilkelere uymamız çok zordur. Grup çalışmalarında katılımcılar, süreçlerin doğası ve zamanlaması açısından çeşitli özgün yollar takip ederler. Müzik seçimi ise burada bireyselleştirilemez; yapabileceğimiz en iyi şey odada bulunan duygusal atmosferi kapsayan ve destekleyen en uygun parçaları seçmektir.

Christina, yıllarca, dünyanın çok farklı bölgelerinden gelen kayıtları topladı. Bunlar arasında az bilinen klasik müzik parçaları, dini müzik, trans sağlayan özel seçilmiş elektronik parçalar ve trans uyarıcı etnik performanslar bulunuyor. Christina, oturum süresince grupla bağlantı içinde olmayı çok seviyor ve bu bazen yalnızca CD'den ya da banttan sürekli aynı parçanın çalınması anlamına gelse de odanın içindeki enerjiye uygun bir müzik seçmeye çok dikkat ediyor. Bizim kurslarımızı tamamlayan birçok organizatör bu uygulamayı değiştirip kopyalanmış kayıtları kullanmaya başladılar. Her oturumun kendine has dinamikleri olması nedeniyle bu uygulama ideal değil. Bütün oturumlarda kaydedilmiş aynı müzikleri sürekli kullanmak, müzik parçalarının odanın değişen atmosferine göre seçimine engel oluyor. Bununla birlikte, kaydedilmiş müzik dinlettirmek organizatörler arasında çok yaygın bir uygulama haline geldi, çünkü bu onlara enerji ve para tasarrufu sağlıyor, oysa kapsamlı müzik koleksiyonları kullanarak katılımcıları müzik seçimi konusunda özgür bırakmak en doğru uygulamadır.

Belli bir müzik seçimi söz konusu olduğunda, sadece deneyimlerimize dayalı birkaç genel prensibin altını çizeceğiz. Biz tutarlı bir ritm ve yoğunluğa sahip, parçalar arasında boşluklar olmayan, uyarıcı stereo müzikler kullanmayı tercih ediyoruz. Kulak tırmalayan, uyumsuz ve kaygı uyandıran müziklerden kaçınmaya çalışıyoruz. Ayrıca katılımcıların içeriğini anlayabileceği dilde söylenen ve sözlerinin anlamlarında belli bir temanın ya da mesajın işlendiği sözlü parçalar çalmamayı da öneriyoruz. Eğer sözlü bir şarkı çalacaksak, insan sesinin sadece bir enstrüman olarak algılanması için yabancı dilde olmasını tercih ediyoruz. Yine aynı nedenle, dinlediklerinde onların zihinlerinde birtakım uyarılara yol açabilecek popüler parçalardan (Richard Wagner' in ya da Felix Mendelssohn-Bartholdy'in düğün marşları, Georges Bizet'ni8n Carmen'i, Giuseppe Verdi'nin Aida' sı gibi) uzak durmaya çalışıyoruz.

Oturumlar, tipik olarak dinamik ve akıcı bir müzikle başlar, duyguları coşturup, rahatlatır ve harekete sevk eder. Devamında müziğin yoğunluğu artırılıp güçlü ritmik parçalara geçilir; çağdaş müzisyenlerin besteleri, az bilinen klasik koleksiyonlar ya da dünyanın çeşitli kültürlerinden derlenen etnik ritüellere ait müzik kayıtlarından örnekler çalınır. Holotropik Nefes Çalışması oturumunun yaklaşık bir buçuk saati tamamlanıp deneyim tipik olarak doruğa ulaşıldığında, bizim "zirve" ya da "ana müzik" diye adlandırdığımız parçaları çalmaya başlarız. Bu aşamada, ağıtlar, Hristiyan ilahileri (mass'lar), oratoryolar, sufi zikirlerinden kutsal müzikler veya güçlü orkestral parçalardan, dramatik film müziklerine kadar uzanan bir yelpazede derlenen parçalar kullanılıyor. Oturumun ikinci aşamasında müziğin yoğunluğu azaltılıp duygusal parçalara geçiliyor ("kalbi müzik"). Oturumun son aşaması olan final safhasında yatıştırıcı ve akıp giden, ebediyet hisleri uyandırıp medite eden parçalar

tercih ediliyor.

Oturumlardaki müzik seçiminde, enstrüman, tarz ve tür açısından çeşitlilik sağlamaya ve eril ve dişil özellikler arasında iyi bir denge oluşturmaya çalışıyoruz. Dişi vokallerin olduğu yumuşak ve tatlı bir müzik, oturumun özellikle son aşaması için önemlidir; bütünleşmeye ve pozitif bir kapanışa yardımcı olur. Bilincin holotropik hallerinde, insanlar müziğe genellikle çok duyarlı olurlar ve insan seslerinden oluşan ya da insanlar tarafından çalınan enstrümantal müzik gibi doğal sesleri tercih ederler. Zengin bir armoniye sahip olup kulağa çok fazla teknik gelmediği haller dışında elektronik müzik soğuk ve suni bulunabilir. Hızlı ritimler ve uzayan melodik seslerin bileşiminden oluşan kompozisyonlar, Holotropik Nefes Çalışmasının özel ilgi alanındadır. Bu, nefes terapisi yapan bireyin, müziğin kendi deneyiminin doğasını en iyi yansıtan özelliklerine odaklanmasını sağlar. (Yoğun hareketlilik ya da rahatlama ve açılma sağlayıcı mücadele).

Müzik ekipmanlarının kalitesi de müziğin seçimi kadar önemlidir. Nefes çalışması çalıştaylarımızı planlarken, yüksek kalitede bir amplifikatör ve hoparlör setini, iki CD ya da kasetçaları ve bir mixeri ortamda hazır bulundurduğumuzdan emin olmayı tecrübelerimizle öğrendik. Böylece, seçtiğimiz müziklerin akustik kalitesini yüksek tutabiliyor, istediğimiz volüm ayarını yapabiliyor ve parçalar arasında yumuşak geçişler sağlayabiliyoruz. İdeal olarak, herhangi bir teknik arıza durumunda kullanabileceğimiz yedek ekipman da bulundurabiliriz. Müzik, Holotropik Nefes Çalışması'nın zaruri bir ögesidir. Çalıştay liderinin müziği seçme konusundaki yeteneği, genellikle oturumun yaşamı dönüştürücü, derin ve anlamlı bir deneyim mi yoksa sinir bozucu bir zaman kaybı mı olacağını belirler.

Sağaltıcı Egzersizin Kullanımı

Holotropik Nefes Çalışmasına verilen fiziksel tepki kişiden kişiye değişir. Olağan durumlarda, hızlı nefes almak psikosomatik belirtileri az ya da çok ortaya çıkarır. Solunum fizyolojisi ders kitaplarında hızlanmış solunum için "hiperventilasyon sendromu" denilmektedir. Bu sendroma vücudun verdiği fizyolojik tepkiler el ve ayaklardaki gerginliğin artması (karpopedal spazmlar) şeklinde basmakalıp olarak tarif edilmektedir. Şimdiye kadar gerçekleştirmiş olduğumuz 35 binden fazla nefes çalışmasından sonra hızlı nefes almanın yarattığı fiziksel tepkiler hakkındaki tıbbi anlayışın yanlış olduğunu gördük.

Hızlı solunumu üç dört saat devam ettiren birçok kişide klasik hiperventilasyon belirtilerinden ziyade kademeli olarak gevşeme, yoğun cinsel duygular ve hatta mistik deneyimler gözleniyor. Bazılarında, bedenin farklı bölgelerinde kasılmalar olabiliyor, fakat bunlar karpopedal spazm belirtileri değildir. Ayrıca bu kasılmaların görüldüğü kişilerde, hızlı solunumun devam etmesi halinde bu kasılmaların yoğunlaşmadığı, bilakis kendini sınırlayan bir eğilim içine girdiği görülüyor. Tipik olarak, doruk noktasına ulaşıp derin bir gevşeme oluşmaktadır. Bu süreçler cinsel orgazmın gelişimine benzer özelliklere sahiptir.

Kasılmaların önce yoğunlaşıp sonra gevşediği bu süreç, tekrarlanan holotropik oturumlarda bedenin bir bölümünden diğerine geçme eğilimindedir ve kişiden kişiye bir şekilde farklılık gösterir. Kaslardaki gerilimin ve duyguların yoğunluğunun miktarı oturum sayısına bağlı olarak azalır. Hızlı solunum süresi uzatıldığında, çeşitli travmatik anılardan kaynaklanan fiziksel ve duygusal enerjideki blokajlar ortadan kalkar ve organizmanın kimyasında enerjinin dışa boşaltımı ve işlenmesini mümkün hale getirecek birtakım

değişiklikler gerçekleşir. Bu da, bu anıların önceden bastırılmış içeriklerinin bilince taşınmasını ve bütünleşmeyi sağlar. İşte bu yüzden, bu süreç geleneksel tıbbın müşterek uygulamalarında olduğu gibi bastırılması gereken patolojik bir süreç değil, bizim teşvik edip desteklediğimiz bir tedavi sürecidir.

Solunum sırasında vücudun çeşitli bölgelerinde meydana gelen fiziksel belirtiler, hiperventilasyonun basit fizyolojik tepkileri değildir. Karmaşık bir psikosomatik yapıya sahiptir ve genellikle söz konusu kişilere özgü psikolojik bir anlam ihtiva eder. Bu fiziksel tepkiler, bazen kronik bir rahatsızlık ya da zaman zaman yorgunluk, uykusuzluk, vücudun zayıf düşmesi, alkol veya uyuşturucu kullanımı gibi nedenlerin yarattığı duygusal ve fiziksel stresten kaynaklanan kişinin günlük hayatından tanıdığı yoğun bir gerginlik ve ağrı şeklinde gelişebilir. Diğerleri, söz konusu kişinin bebeklik, çocukluk, ergenlik ya da yaşamının diğer bir evresinde maruz kaldığı bireysel acının yeniden aktive olması şeklinde görülebilir.

Bedenimizdeki gerilimler iki farklı biçimde dışa salınır. Onlardan ilki abreaction (duygusal boşalma) ve catharsis (arınmayla) ile ilgilidir; öksürme, öğürme, kusma, sarsılma ve çeşitli beden hareketleriyle bastırılmış fiziksel enerji serbest bırakılır. Catharsis ve abreaction durumlarında, tipik olarak ağlamak ya da bağırmak gibi sesli ifadelerle bloke olmuş duygular dışa salınır. Yunan filozofu Aristoteles "arınma" ya da "temizlenme" anlamına gelen katharsis sözcüğünü Yunan trajedilerini izleyen seyircilerin ve antik gizemlerdeki kabul (inisiyasyon) törenlerinde katılımcıların deneyimledikleri duygusal boşalmayı ifade etmek için türetmişti. Catharsis terimi, modern psikiyatride herhangi bir özel bilinçdışı unsurla ilgisi olmayan duygusal ve fiziksel gevşemeler için kullanılırken, abreaction terimi bu ilişkinin

var olabildiği haller için kullanılır.

Abreaction, Sigmund Freud ve Joseph Breuer'ın isteri alanındaki araştırmalarının yayımlanmasından beri klasik psikiyatride iyi tanınan bir mekanizmadır (Freud ve Breuer 1936). Çeşitli abreactive teknikler travmatik duygusal nevrozların tedavisinde başarılı bir biçimde uygulanmıştır ve Gestalt uygulamalarında, Reich'ci çalışmalarda ve primal terapilerde olduğu gibi yeni deneysel psikoterapinin de ayrılmaz bir parçasını temsil eder. Bu kitabın ilerleyen sayfalarında, psikoterapi ve psikiyatride abreaction olgusunun terapatik değeri konusunu belli bir kapsamda tartışacağız.

Duygusal ve fiziksel gerilimin serbest kalmasını sağlayan ikinci mekanizma, Holotropik Nefes Çalışmasında ve nefes tekniklerini kullanan diğer terapi biçimlerinde önemli bir role sahiptir. Bu mekanizma, psikiyatri ve psikoterapide yeni bir gelişmeyi temsil ediyor ve abreaction'a eşit hatta bazen onu aşan bir etkiye sahip.

Burada derinlerdeki gerilimler, değişken sürelerle gevşemeyen kas kasılmaları biçiminde yüzeye çıkar (tetany). Bu kasılmaların uzun sürmesi sonucunda, nefes terapisi yapan kişiler önceden bastırılmış haldeki enerjilerinin büyük bölümünü tüketip bu enerjiyi dışa boşaltarak vücut fonksiyonlarını rahatlatırlar. Bu süreçlerde, eski gerilimlerin geçici olarak yoğunlaşmasını ya da tam olarak tekrar ortaya çıkmalarını takip eden derin bir gevşemeye tanık olunur.

Bu iki mekanizmanın spor fizyolojisinde kullanılan benzerleri var; kasları eğitip geliştirmenin iki farklı yolu olduğu bilinir: izotonik ve izometrik egzersizler. İsminin de çağrıştırdığı gibi, izotonik hareketler esnasında kasların gerginliği sabit kalırken boyları değişiklik gösterir. İzometrik hareketlerde ise kasların gerilimi değişirken boyları daima aynı kalır. İzotonik egzersizler için aerobik ve boks iyi birer örnektir; ağırlık kaldırma ise izometrik bir aktivitedir. Her

iki mekanizma da derin kronik kas gerginliklerinin azaltılmasında ya da salınmasında son derece etkilidir. Yüzeysel farklılıklarına rağmen aynı amaca hizmet ederler ve Holotropik Nefes Çalışmasında birbirlerini tamamlarlar.

Birçok durumda, holotropik oturumlarda bilinçdışından gelen zorlu duygular ve fiziksel haller kendiliğinden çözüme kavuşur ve nefes terapisi yapan kişi sonunda kendini derin bir rahatlık ve meditatif bir halde bulur. Bu durumda, dışarıdan herhangi bir müdahaleye gerek kalmaz; nefes terapisi yapan kişi sıradan bilinç haline dönene kadar bu halde kalır.

Organizatörlerin yaptığı kısa bir denetimden sonra mandala için sanat odasına geçilir. Nefes çalışması kendi başına iyi bir sonuca varmaya yetmiyorsa ve gerilimlerin kalıntıları ve çözümlenmemiş duygusal sorunlar hala gözleniyorsa, organizatör oturumun daha iyi sonuçlara ulaşmasına yardımcı olacak özel bir egzersiz önerir.

Bu çalışmanın temel stratejisi, nefes alanın dikkatini problemin olduğu yere odaklaması ve mevcut dürtülerin yoğunlaşması için ne gerekiyorsa yapmasının istenmesidir. Sonra organizatör bu duyguların daha da yoğunlaşması için dışarıdan fiziksel müdahalede bulunur. Katılımcının dikkati enerjinin yoğunlaştığı sorunlu alana odaklanmış olsa da, biz nefes terapisi yapan söz konusu kişiyi, kendiliğinden motor ve vokal tepkiler bulması için teşvik ediyoruz. Fakat bu tepki katılımcının bilinçli bir tercihini olmamalıdır, bilakis bilinçdışı bir süreç tarafından yönlendirilmelidir. Tepkiler beklenmedik ve şaşırtıcı biçimde ortaya çıkar. (yabancı bir dilde konuşma, bebek konuşması, abuk sabuk sözler, hayvan sesi çıkarma, şamanik bir şarkı ya da katılımcının yabancısı olduğu bir kültürde şarkı söylemesi gibi).

Güçlü ürpertiler, sarsıntılar, öksürme, öğürme ve kusma gibi tamamen beklenmedik fiziksel reaksiyonların yanı

sıra tırmanma, uçma, sürünme ve havlama gibi hayvanlara özgü çeşitli herekteler de benzer sıklıkta meydana gelir. Bu durumda organizatörün belli bir okulun terapi tekniğini uygulamak yerine, kendiliğinden meydana gelen bu halleri destekleyici yönde tavır takınması gerekir. Bu çalışma, organizatörle nefes terapisindeki kişinin oturumun bittiği konusunda hemfikir oldukları ana kadar devam eder.

Nefes alanın kendisiyle birlikte beden çalışması yapmamıza izin verdikleri hatta bunu istemeleri durumunda bile, "üstünde anlaşmaya varılan "dur" komutuna kadar kontrol tamamen onlarda olmalıdır. Bu kelimeyi duyduğumuz anda yapmış olduğumuz her şeyi durdurur, onların bu kelimeyi neden kullandıklarını bulmaya çalışırız. Bazen, bunun sebebi müdahalenin doğru ve etkili olmadığını düşünmeleridir. Ama çoğu zaman, egzersiz doğru biçimde uygulanıyor olmasına rağmen, yaratmış olduğu bilinçdışı materyaller, nefes çalışması yapan kişinin kaldırabileceğinden fazlasıdır. Her iki durumda da çalışma hemen durdurulur ve katılımcıdan bilgi alınır. Sürece nasıl devam edileceği sinyalin neden verildiğini bulduktan sonra, kararlaştırılır.

Eğer katılımcı "dur "dediyse, müdahalemizin doğru ve faydalı olduğundan emin olsak bile çalışmaya hiç bir şekilde devam edilmez. Bu, mevcut güveni derinlerde ve kritik düzeylerde zedeleyebilir ve söz konusu kişiyle olan ilişkiye kalıcı olarak zarar verebilir. Bununla birlikte, çalışmaya başlamadan önce katılımcı, kendisi "dur" demediği sürece çalışmaya devam edileceği konusunda bilgilendirilir. "Beni yalnız bırak, benden uzak dur, beni öldürüyorsun, arkamdan çekil ya da defol," gibi komutlar katılımcının iç drama kahramanlarının olağan bir diyaloğu olarak kabul edilip, organizatör tarafından dur sinyali olarak algılanmayacaktır.

Destekleyici ve Besleyici Fiziksel Temas

Holotropik Nefes Çalışmasında özellikle de sözlü iletişimin olmadığı derin düzeyde destek sağlamak üzere oluşturulan farklı fiziksel müdahalelerde de bulunuruz. Bu çalışma, temelden taban tabana zıt iki farklı biçimi olan travmalara, tamamen farklı yaklaşımlar gerektiği yolundaki gözlemlere dayanmaktadır. Bunlardan biri komisyon travması olarak adlandırılabilir. Bu travma dış etkiler sonucu oluşur ve kişinin gelecekteki gelişimi üzerinde olumsuz bir etki bırakabilir. Burada fiziksel, duygusal ya da cinsel istismar, korkutucu durumlar, yıkıcı eleştiriler veya alay gibi hakaret ve tacizler söz konusudur. Bu travmalar bilinçdışına yabancı unsurları barındırır ve bilince taşınıp enerjik biçimde deşarj edilebilir ve çözüme kavuşturulabilir.

Bu ayrım, her ne kadar geleneksel psikiyatri tarafından kabul görmese de travmanın ikinci biçimi olan "omisyon travması" ise diğerinden tamamen farklıdır. Burada tam tersi bir mekanizma vardır. Sağlıklı bir duygusal gelişim için gerekli olan olumlu deneyimlerin eksikliği söz konusudur. Bebekler hatta çocuklar, içgüdüsel tatmin ve güvenlik hisleri doğrultusunda güçlü ilkel ihtiyaçlara sahiptirler. Bu ihtiyaçlar çocuk doktorları ve psikiyatristleri tarafından anaklitik ihtiyaçlar (Yunanca anaklinein = dayanmak kelimesinden gelir) diye adlandırılıyor. Bunlar, tensel temas, rahatlatılma, kucaklanma, okşanma, oynanma ve ilgi odağı olmayı kapsar. Bu ihtiyaçların karşılanmaması, söz konusu bireyin geleceği için ciddi sonuçlar yaratır.

Birçok insanın geçmişinde, duygusal mahrumiyet, terk edilmişlik ve ihmal gibi anaklitik ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlardan kaynaklanan ciddi hayal kırıklıklarına yol açmış olaylar vardır. Bu tip travmaların tedavisinin tek yolu, bilincin holotropik hallerinde destekleyici fiziksel te-

mas formunda düzeltici bir deneyim olanağı sağlamaktır. Bu yaklaşımın etkili olabilmesi için söz konusu kişinin gelişiminin bebeklik evresine kadar gitmesi gerekir, aksi halde düzeltme deneyimi travmanın yaşandığı gelişim evresine ulaşamayacaktır. Daha önceden yapılan anlaşmaya bağlı olarak, bu fiziksel destek elin basitçe tutulmasından, alına dokunulması ya da tüm vücutla temas edilmesine kadar değişebilir.

Destekleyici fiziksel temas kullanımı, erken duygusal travmanın iyileştirilmesinde çok etkili bir yöntemdir. Bununla beraber, bu işlem çok sıkı etik kuralların takibini gerektirir. Oturumdan önce bu tekniğin mantığı katılımcılara açıklamalı ve onlardan onay alınmalıdır. Hiçbir koşulda katılımcının izni olmaksızın bu uygulama gerçekleştirilemez ya da bu izin baskı uygulanarak alınamaz. Cinsel istismar yaşamış birçok kişi için fiziksel temas çok hassas ve sorunlu bir konudur. En çok yardıma ihtiyacı olanlar, en fazla direnç gösterenlerdir. Bazen, söz konusu kişinin organizatöre ve guruba güven duyarak bu tip bir yardımı kabul etmesi ondan faydalanması uzun zaman alabilir.

Destekleyici fiziksel temas, organizatör ya da gözlemci için değil, nefes alanın kendine has ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla kullanılmalıdır. Bunu söylerken, yalnızca cinsel ihtiyaçtan ya da yakınlık ihtiyacından bahsetmiyoruz, en fazla ihtiyaç duyulan konu hangisiyse onu kastediyoruz. O anda gözlemci pozisyonundaki kişinin de, sevilme, takdir edilme, karşılanmamış annelik ihtiyacı ya da daha az aşırı formdaki duygusal istek ve arzulara ihtiyacı olması eşit derecede problematik bir konudur. California, Big Sur'daki Esalen Enstitüsü'nde gerçekleştirdiğimiz bir çalıştayda yaşanan bir olay bu duruma iyi bir örnek oluşturuyor.

Beş günlük çalıştayımızın başlangıcında, menapoz sonrası dönemi yaşayan bir kadın katılımcı, daima ne kadar çok

çocuk sahibi olmak istediğini ve bunun gerçekleşmemesinden dolayı yaşadığı derin üzüntüyü gurupla paylaştı. Holotropik Nefes Çalışmasında nefes alan pozisyonundaki genç bir erkek katılımcının gözlemcisi olan kadın, oturumun ortasında aniden genci vücudunun üst kısmından çekip kucağına yatırdı ve sallamaya başladı. Daha kötü bir zamanlama olamazdı; oturumdan sonra gerçekleştirdiğimiz paylaşım esnasında, söz konusu gencin, o anda güçlü bir Viking savaşçısı olarak geçmişteki askeri bir deneyimin ortasında olduğunu öğrendik. Başlangıçta kendini okyanusun ortasında bir sandalda sallanıyor olarak gördüğünü, fakat sonra kadın bebekçe konuşmaya başlayınca gerçek yaşama geri döndüğünü çok esprili bir dille dile getirmişti.

Nefes terapisindeki kişinin bebeklik dönemine döndüğü anlar kolayca tahmin edilebilir. Derin bir geri dönüşte, kişinin yüzündeki tüm kırışıklıklar yok olur ve yüzü tıpkı bir bebek gibi görünür. Bu durumda bebeklere özgü çeşitli beden hareketleri ve mimikler vardır, hatta kişi ağzından köpükler çıkararak başparmağını emebilir. Diğer zamanlarda fiziksel temas sunmanın gerekliliği o andaki durumlardan bariz olarak anlaşılır, örneğin nefes alan biyolojik doğumunu yeniden yaşadıktan sonra kaybolmuş ve terk edilmiş bir görünümdedir. Esalen'deki söz konusu çalışmada, kadının hissettiği annelik ihtiyacı o kadar güçlüydü ki, gencin durumunu objektif değerlendirerek, uygun bir biçimde davranamamıştı.

Terk edilmişlik, reddedilmişlik ve duygusal Mahrumiyet nedeniyle meydana gelen travmaların iyileştirilmesinde, bilincin holotropik hallerinde destekleyici fiziksel temasın kullanımı, iki Londralı psikanalist Pauline McCririck ve Joyce Martin tarafından geliştirildi; bu metodu "füzyon terapisi" adıyla LSD hastaları üzerinde uyguladılar. Oturum esnasında, hastalar üstlerine battaniye örtülmüş halde bir

kanepeye uzanarak geçmişlerine bir kaç saat süren derin bir dönüş deneyimlerken, Joyce ve Pauline onların yanına uzanıyor ve iyi bir annenin çocuğunu rahatlatması gibi hastalarını sıkı bir şekilde kucaklıyorlardı. Onların bu devrimci metodu, LSD terapist çevresinin kutuplaşmasına neden oldu. Uygulamacılardan bazıları bu metodun omisyon travmalarının (duygusal mahrumiyet ve anne ihmalinden kaynaklı travmalar) tedavisinde çok güçlü ve mantıklı bir metot olduğunu keşfettiler. Diğerleri, bu radikal "anaklitik terapi"den dehşete düştüler; bilincin sıradışı halinde terapist ve hasta arasında yaşanan bu derece yakın bir temasın aktarım / karşı aktarım ilişkisinde geri dönülemez hasara yol açabileceği konusunda uyarıda bulundular.

1964 yılında bizlerden biri (Stan), Joyce ve Pauline'in Londra'da Birinci Uluslararası Sosyal Psikiyatri Kongresi'nde füzyon terapisi konusundaki sunumlarını bir tesadüf sonucu dinledi ve çok etkilendi. Ona göre omisyon travması konuşma terapisiyle tedavi edilemezdi. Stan, Joyce ve Pauline'e bu ilerici yaklaşımları konusunda birçok soru sordu. Onlar Stan'ın samimi ilgisini görünce, onu hastalarıyla bir araya gelip, bu yeni yaklaşımla ilgili bizzat kişisel bir deneyim yaşamak üzere Londra Welbeck Caddesi'ndeki kliniklerine davet ettiler. Stan, onların hastalarının halüsinojen oturumlarda kendilerine uygulanan destekleyici fiziksel temastan ne kadar yararlandıklarını görünce çok etkilendi. Hastalarla konuştukça Joyce ve Pauline'in, "Solgun suratlı" ("dead-pan") yaklaşımı olan ortalama bir Freud'cu psikanalizden dikkat çekici derecede daha az aktarım problemi yaşadıklarını gördü.

Stan, Joyce ve Pauline'in LSD hastalarının coşkulu hikâyelerini dinleyince, füzyon terapisi deneyimini ilk elden yaşamaya derin bir istek duydu. Onun bu oturumlara ilişkin yorumları aşağıdaki gibi:

Pauline ile girmiş olduğum oturum gerçek anlamda olağandışıydı. Her ikimiz de giyinik olmamıza ve aramızda bir battaniye bulunmasına karşın, erken bebeklik dönemime tam bir geri dönüş yaşadım ve iyi bir annenin göğsünden beslenen bir bebekle kimliklendim; annemin çıplak bedeniyle teması hissettim. Daha sonra deneyimim gittikçe derinleşti ve iyi bir rahimde amniyo sıvısı içinde yüzen bir cenine dönüştüm.

Saat zamanıyla üç saatten fazla, ancak öznel olarak sonsuz gelen bir süre boyunca, eş zamanlı ya da değişken bir biçimde "iyi meme" ve "iyi rahim" durumlarının ikisini de deneyimlemeye devam ettim. O anda bana kutsal gelen iki besleyici sıvının (kan ve süt) akışıyla anneme olan bağlarımı hissettim. Deneyimim bir insan anne yerine Büyük Ana Tanrıça ile esrarlı bir bütünleşmeyle doruk noktasına ulaştı.

1965 yılının Mayıs ayında New York, Amityville'de düzenlenen Uluslararası LCD Psikoterapi Konferansı'nda, Joyce ve Pauline, halüsinojen terapide kullandıkları füzyon tekniği üzerine hazırlamış oldukları etkileyici filmlerini gösterdiler (Martin 1965). Bu gösterimin ardından yaşanan hararetli tartışmada soruların çoğu aktarım/karşı aktarım konusu etrafında dönüyordu. Pauline, bu yeni yaklaşımın neden Ortodoks Freud'cu analizden daha az probleme neden olduğu konusuna çok ilginç ve ikna edici bir açıklama getirdi. Terapiye gelen hastaların çoğunun bebeklik ve çocukluk dönemlerinde yeterince ilgi görmeyen hastalardan oluştuğuna dikkat çekti. Freud'cu analistlerin soğuk tavırları, hastaların dikkatlerini onlardan esirgenen ilgi ve tatmin duygusuna odaklayarak duygusal yaralarını ve umutsuz girişimlerini yeniden tetikleme eğilimini yaratıyordu.

Buna karşılık, Paulin'e göre füzyon tedavisi eski anaklitik istekleri karşılayarak düzeltici bir deneyim sağlıyor. Yaralarının iyileşmesinden sonra, hastalar terapistin kendileri

için uygun bir cinsel eş olmadığını ve terapik ilişkinin dışında kendine partner bulmalarının mümkün olduğunu-kavrıyorlar. Pauline, bu hallerin nesnel ilişkilerin erken gelişimindeki durumlarla paralellik arz etiğini açıkladı. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde annelerinden yeterli bir bakım ve ilgi gören kişiler annelerinden duygusal olarak bağımsızlaşıp olgun ilişkiler kurabiliyorlar. Buna karşın, duygusal mahrumiyet deneyimleyenler patolojik olarak saplantılı kalıp yaşamları boyunca bebeklik dönemlerindeki ilkel ihtiyaçlarının yarattığı arzularının tatmini peşinde oluyorlar.

Stan Londra'daki bu deneyimlerinin bir sonucu olarak, fusion terapisi'ni Maryland Araştırma Merkezi'ndeki halüsinojen araştırma programında, özellikle de ölümcül kanser hastaları ile zaman zaman uyguladı. 1970'lerin ortalarında Holotropik Nefes Çalışmasını geliştirdiğimiz zaman anaklitik destek çalıştay ve eğitim programlarımızın bütünleşmiş bir parçası haline geldi.

Mandala Çizimi: Sanatın İfade Gücü

Mandala "daire" "tamamlanma" anlamına gelen Sanskritçe bir sözcük. Bu terim, en genel anlamda karmaşık geometrik simetrisi olan herhangi bir desen için kullanılabilir. Bir örümcek ağı, bir çiçek ya da tomurcuğun taç yaprakları, bir deniz kabuğu (örneğin denizkestanesi), kaleydoskoptaki bir görüntü, Gotik katedrallerdeki vitraylı pencereler ya da onların labirent desenli zemin döşemelerine benzer desenler örnek verilebilir. Gözün yapısıyla da uyum içinde olan Mandala, göze kolayca takılıveren görsel bir yapıdır. Gözün iris bölgesi, kendi başına basit bir mandala formudur.

Mandalalar, ayinlerde ve ruhani uygulamalarda, çizilip, boyanabilen ya da modellenip dansla ifade edilebilen görüntülerdir. Hinduzim, Budizm ve Caynacılığın Tantrik*

dallarında bu kelime temel geometrik formlardan (işaretler, çizgiler, üçgenler, kareler ve daireler) lotus taçyapraklarından ve karışık arketip figürler ile sahnelerden oluşan kozmogramları** detaylı bir şekilde ifade eder. Mandalalar, uygulayıcıların içe odaklanmalarına yardımcı olan ve onları bilincin özel hallerine yönlendirip meditasyonu destekleyen önemli unsurlar olarak kullanılırlar.

En güzel mandalalar Orta Meksika'dan Huichol yerlilerinin boyalı yün dokumalara işledikleri nierika' lardır. Nierikalar, peyote maddesi ile uyarılmış ayinlerde deneyimlenen hayal gücünü resmeder. Navaho halkının şifa ve diğer ritüellerinde özenle yaptıkları kum boyamalarıyla Avustralya Aborjinlerinin ağaç kabuğu üzerine yaptıkları boyamalar karmaşık mandala desenleri içerir.

Mandalanın, farklı kültürlerin dini ve ruhani uygulamalarında ve simyacılıkta kullanımı, İsviçreli psikiyatrist C. G. Jung'un da dikkatini çekti. Hastalarının psikoruhani gelişimlerinin belli bir evresinde çizdikleri resimlerde benzer motiflerin ortaya çıktığını fark etti. Ona göre, mandala "kendi bütünlüğünün toptan ifadesi"dir. Kendi sözleriyle şöyle ifade ediyor:

**Tantrik: Tatra'dan türeyen bir sıfat sözcük. Tantra: (Sanskrit dilinde "Dokuma Tezgahı"), Hinduizm, Budacılık ve Caynacılığın bazı mezheplerinde batını uygulamaları konu alan çok sayıda metnin ortak adı (Tantric).*

*** Kozmogram: Kozmolojiyi tarif eden sade geometrik desenlerdir. En bilinen kozmogramlar mandalalardır. Hin-duzim, Budizm ve Caynacılığın Tantrik dallarında, manda-ların kullanımı özellikle arındırılıp sofistike hale getirilmiş olmakla birlikte, birçok ruhani uygulamaların parçası olarak görülebilir.*

"Dairesel bir imaja doğru zorlanan haşin desenlerin, psişik bozukluk ya da karmaşayı dengeleyici bir özelliği vardır. Diğer bir deyişle, bu ilgili her şeyle bağlantılı bir merkez noktanın yaratılması yoluyla gerçekleşir"

Mandala çizimlerini bizim kullanım şeklimiz, Baltimore, Maryland Psikiyatri Araştırma Merkezi'nde halüsinojen araştırma ekibimizin üyelerinden biri olan Joan Kellog'un çalışmasından esinleniyor. Joan, New Jersey, Wycoff ve Paterson'da bulunan psikiyatri hastanelerinde sanat terapisti olarak çalıştığı zaman, yüzlerce hastasına üzerinde boş bir daire çizimi olan birer kâğıt ve boyama gereçleri verip akıllarına geleni bu kâğıtlara çizmelerini istiyordu. Joan, onların psikolojik problemleri ve klinik tanıları ile renk seçimleri, çizdikleri hatların yumuşak ya da keskin hatlı olması, içiçe geçmiş dairelerin varlığı ya da yokluğu, dairenin sınırlarına dikkat edilip edilmemesi gibi çizim özellikleri arasında anlamlı bağlantılar kurabiliyordu.

Joan, Maryland Psikiyatri Araştırma Merkezi'nde, katılımcıların halüsinojen oturumlarından önce ve sonra çizdikleri mandalaları karşılaştırarak, mandalaların özellikleri, halüsinojen deneyimlerin içerikleri ve tedavi sonuçları arasındaki karşılıklı özgün ilişkileri araştırdı. Holotropik Nefes Çalışmalarımızda onun bulduğu bu metodun büyük faydası oldu. Joan, mandala çizimini psikolojik bir test olarak görüyordu ve mandalaların çeşitli yönlerinin yorumlanması için gereken kriterleri tarif eden yazılı dökümanlar yarattı (Kellog 1977 a ve b, 1978).

Biz çalışmamızda mandalaları yorumlamıyoruz ve onlardan tanıya yönelik sonuçlar çıkarmıyoruz. Biz onları sadece çalıştığımız gruplardaki nefes alanların deneyimlerine yönelik basit bir bilgi kaynağı olarak kullanıyoruz. Mandalalar ile yapılan çalışmalardan daha sonraki bölümde bahsedeceğiz.

4

BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışmasının Uygulanması

Bireysel Oturumlarda ve Gruplarda Nefes Çalışmasının Uygulanması

Holotropik Nefes Çalışması bireysel oturumlar şeklinde olabileceği gibi küçük veya büyük grupların oturumları şeklinde de icra edilebiliyor. Nefes çalışmasını kendi kişisel gelişimi için denemek isteyenler veya küçük çaptaki duygusal ve psikosomatik rahatsızlıkları olanlar özel bireysel oturumlar talep edebilirler ve birçok sertifikalı uygulayıcı bu tip oturumları organize ediyor. Bireysel seanslar, Holotropik Nefes Çalışması için en doğru yol değil; çünkü grup içinde gerçekleştirilen çalışmaların belirgin avantajları bulunuyor. Bunların en belirginleri uygulamadaki avantajlarla, ekonomik ve finansal avantajlardır. İçlerinden en az birinin deneyimli bir terapist olması gereken bireysel oturumlarda bir-iki kişiye ihtiyaç duyulurken, grup çalışmalarında eğitimli bir organizatör 8-10 katılımcıya yardımcı olabiliyor.

Holotropik Nefes Çalışması guruplarında, katılımcılar içsel faaliyetlerini dışarıdan herhangi bir yardım almaksızın gerçekleştiriyorlar ve yardıma ihtiyaç duyulan çoğu durumda gözlemciler bu konuda herhangi bir tecrübesi olmasa bile destek verebiliyorlar. Eğitimli bir organizatörün yardımı ve kılavuzluğunda gözlemciler nefes alan için güvenli bir duygusal ve fiziksel ortam oluşturup onların birbirlerine müdahale etmelerini önleyebilirler. Gerekli durumlarda, onlara hızlı nefes alıp vermelerini hatırlatıyor, lavaboya götürüp getiriyor, destekleyici fiziksel temas sağlıyor, su getirip, mendil uzatıyor, battaniyeye sarıp diğer temel ihtiyaçlarını karşılıyorlar.

Grup çalışmalarında bazı katılımcıların sürdürdüğü Holotropik Nefes Çalışması'nın normalden uzun zaman alması herhangi bir problem yaratmaz, oysa katı sabit programları olan terapistler için bu durum ciddi bir sıkıntı oluşturabilir. Bir oturumun uzunluğunu öngörmek mümkün değil; oturumların uzunluğu değişebiliyor ve organizatörler oturum tamamen bitene kadar nefes terapisi yapan kişilerin yanında kalmak zorundalar. Bu nedenden dolayı, olağan uygulama bireysel nefes çalışması oturumlarının programını terapi gününün bitimi olarak belirlemektir; bu da doğal olarak terapistin belirli bir zaman diliminde verebileceği oturum sayısını sınırlıyor.

Bireysel oturumlardan daha etkili ve güçlü olduğu için, Holotropik Nefes Çalışması'nın gurup halinde yapılması psikolojik avantajlar da sağlıyor. Bilincin holotropik hallerinin geniş bir odada birçok insanla paylaşılması, diğer katılımcıların sesleriyle birlikte güçlü bir müziğin dinlenilmesi çok yoğun deneyimsel bir ortam oluşturuyor. Sonuçta oluşan atmosfer nefes alanın psikolojik savunmalarını serbest bırakmasını kolaylaştırıp bilinçdışı materyalleri yüzeye çıkararak duygusal ve fiziksel ifadeler bulmasını kolaylaştırıyor.

Özel ya da utandırıcı bir deneyimi diğer insanlarla paylaşma olanağı da gurupla çalışmanın önemli bir avantajıdır. Bilincin holotropik hallerinde karşılaşılan şiddet, küfür ya da cinsel görüntüler, ensest anılar ya da anti sosyal davranışlar gibi hassas konuları insanlar genellikle etik ya da estetik açıdan sakıncalı bulurlar. Nefes terapisi yapan kişinin, bu deneyimleri bir başka insanla paylaşmakta zorluk yaşayabilir ve tipik olarak ahlaki yargılama, nefret, tiksinti gibi negatif reaksiyonlar bekler.

Bireysel oturumlarda, bu tür dışa vurumlarla karşılaşıldığında terapistlerin yargılayıcı bir tepkisi olmayınca, müş-

teriler terapistlerin bu toleransını, gerçek hislerini gösterecek tepkileri vermelerine engel olan özel eğitimlerine ya da yıllarca anormal insanlarla yaşadıkları tecrübe nedeniyle kazandıkları bağışıklığa atfedebilirler. Bu koşullar altında, terapistlerin aleni bir şekilde takındıkları yargısız ve kabul edici tavırlar, zorlama bir mesleki tavır olarak algılanır ve bir gurubun üyesi olan sıradan bir insandan gelebilecek düzeltici deneyim bu durumda elde edilemez.

Bundan dolayı, halkın genelini temsil eden bir paylaşım grubuna katılmış olmak çok kurtarıcı olabiliyor. Diğerlerinin hikâyelerini dinlediğimizde, kendi yargılarımızla aşağılık ve ahlaksız olarak görüp suçluluk hissettiğimiz duygu, fantezi ve eğilimlerimizin onlarda da var olduğunu görüp onları dışa vurabiliriz. Bu durum, bizi bariz bir rahatlama sağlayan şu önermeye sevk eder: Bunlar bize "Bedenimizden miras kalan" insan doğasının özellikleridir ve hepimiz "aynı gemideyiz".

İşin gerçeği, derin bilinçdışıdan gelen bu dürüstçe dışa vurumlara grubun tepkisi, kişinin beklediğinin tam tersi bir eğilim gösteriyor. Kural olarak diğerleri bu kişilere şefkat, anlayış ve sıcak bir şekilde duygusal destek verir. Grup üyelerinden birinin samimi itirafları, diğerlerine güven sağlar ve iç yaşamlarının karanlık yönlerini açma konusunda daha fazla cesaretlendirir. Bilincin holotropik hallerinin yaşandığı grup çalışmalarında genellikle katılımcılar arasında anlamlı bir bağ oluşur ve bu da hızla bir aidiyet duygusunun gelişmesine neden olur. İskoç kökenli Amerikalı kültür antropoloğu Victor Turner kariyer hayatını yerli kültürlerin geçiş ayinleri (rites of passage) üzerine çalışarak geçirmiş bir araştırmacıdır. Ona göre, bilincin sıradışı hallerinin ayinler kapsamındaki paylaşımı toplum (communitas) duygusunun gelişmesine yol açar (Turner 1969, 1974).

Holotropik Nefes Çalışmasını, duygusal ve psikoso-

matik problemleri olan psikiyatri hastalarıyla uygun şartlarda kullanmak mümkün. Bununla birlikte, bunların birçoğu için grup çalışmalarına katılmak çok zor veya imkânsız. Çünkü grup çalışmalarında katılımcıların gözlemci ya da nefes alan rollerini dönüşümlü ve etkin olarak üstlenmek ve diğerlerinin deneyim süreçlerine yapıcı bir katılım gerekiyor. Bu tür hastalar, oturumlarda deneyimli bir terapistin bölünmemiş dikkatine ya da ideal olarak bir erkek ve bir kadından oluşan bir ekibin oturumda sürekli bulunabileceği ve yirmi dört saat gözetim altında tutulabileceği bir ortama ihtiyaç duyarlar.

İleriki bölümlerde küçük ve büyük başlangıç grupları kapsamında Holotropik Nefes Çalışması'nın etkili ve güvenli bir biçimde uygulanması için gerekli olan koşul ve adımlara odaklanıyoruz. Fiziksel ortam ve kişilerarası destek sisteminin nasıl oluşturulacağı ve katılımcıların oturuma kuramsal ve pratik olarak nasıl hazırlanacaklarını tarif ediyoruz. Bu bölümde, fiziksel ve duygusal kontraendikasyonlar özel bir başlık altında inceleniyor ve burada hastaların gözlemlerine yönelik temel kriterler vurgulanıyor. Daha sonra, Holotropik Nefes Çalışmasına nasıl başlanılıp icra edileceği, holotropik deneyimlerin çeşitlerine ilişkin tarif ve tanımlar ve gözlemci ve organizatörlerin rollerini açıklayacağız. Bu bölümün son kısmında ise mandala ile çalışma konusu irdelenip oturumun işleyişine liderlik etmede dikkat edilecek temel prensipler sunuluyor.

Ortam ve Bireylerarası Destek Sistemi

Holotropik Nefes Çalışması oturum ve eğitimleri için uygun bir yer bulmak zor olabilir. Nefes çalışmalarında, özellikle de oturumun başlangıç ve doruğa ulaştığı süreçlerde kullanılan müziğin etkili ve uyarıcı olması için uygun

bir volüme gerek duyuluyor. Ayrıca, birçok organizatörün repertuvarına eklediği Afrika, Hindistan, Tibet, Bali ve Avustralya Aborjinlerinin şamanik, etnik, ayinsel ya da ruhani müzik kayıtları, bunlara alışık olmayan kişilere tuhaf, esrarengiz ve korkutucu gelebilir.

Örneğin, Avrupa'da sürdürdüğümüz üç yıllık eğitim çalışmaları esnasında yaptığımız çalışmanın "şeytani" olduğuna ikna olmuş bir gurup İsveçli çiftçiden şikâyet almıştık. Daha sonra fark ettik ki, onlar bizim açık olan penceremizden nefes çalışmasında kullandığımız ketjak (Balililerin maymun ayini) Tibet Gyatso rahiplerinin ve Tuva şamanlarının çok sesli ayinlerinden çaldığımız parçaları duyuyorlardı. Prag'da 1992 yılında düzenlenen Uluslararası Benötesi Derneği'nin (ITA) konferansı da Meksika'dan gelen Huichol yerlilerinin şamanik Geyik Dansı'nın programa dâhil edilmiş olması nedeniyle fanatik Hıristiyanlar tarafından gözetleme sebebi olmuştu. Sufi zikirleri, Tuareg ayinleri, Fas trans müziği, Inuit Eskimolarının gırtlak müziği ya da Afrika Brundi davulu da diğer bazı olaylarda benzer tepkilerle karşılaştı.

Holotropik Nefes Çalışmasında katılımcılar oturumları esnasında ortaya çıkan ne olursa olsun onları ifade etme konusunda kendilerini özgür hissetmeliler. Biz genellikle yüksek sesle ağlama, bağırma, bebeksi konuşma, öğürme, abuk sabuk konuşma, yabancı dilde konuşma, hayvan sesleri çıkarma, küfretme ve ilahi söyleme gibi sesler duyuyoruz. Bu durum, uyumlu bir müziğin bir dizi ahenksiz sesle çarpıştığı olağandışı akustik bir atmosfer yaratabilir. Bazen hoparlörden gelen sesin ne sesi olduğunu ve odada neler olup bittiğini söylemek kolay olmaz. Tüm bunlardan habersiz izleyiciler için bu, vahşi fanteziler üretmek ve güçlü olumsuz tepkiler göstermek için ek bir neden oluşturabilir.

Paradoksal bir biçimde, Holotropik Nefes Çalışmasın-

da nefes terapisi yapmakta olanların çoğu oturumun bir parçası olan bu seslere kolayca uyum sağladığı halde, dışarıdan gelen müdahalelere aksi yönde reaksiyon gösterebiliyorlar. Yıllarca bu tip müdahalelere örnek oluşturabilecek olaylar yaşadık. Otel çalışanlarının aniden odaya girmesi, diğer etkinlikten gelen rakip bir müzik, beklediklerinden daha gürültülü olması sebebiyle müziği kapatmamızı istemek, yakın bir itfaiye istasyonundan gelen siren sesleri vb. Birgün, içinde çalıştığımız binaya yıldırım düştü ve bir itfaiye görevlisi, tam da deneyimlerinin ortasında, bizim, "süreç içinde" diye andığımız halde olan bir sürü savunmasız insanla dolu odayı boşaltmamızda ısrar etti. Müziğin dingin, ortamın çoğunlukla meditatif olduğu oturumun son bölümünde basit bir konuşma bile rahatsız edici olabiliyor.

Holotropik Nefes Çalışması yapmak için uygun bir yer aradığımızda, diğer aktivitelerden yeterince izole edilmiş geniş bir odası olan otel ya da bir inziva merkezi bulmaya çalışıyoruz. Müziğin sesini büyük ihtimalle sonuna kadar açıp çok gürültü yapıyoruz ve dış müdahalelerden kendimizi korumak istiyoruz; bu nedenlerle böyle bir ortam gerekiyor. Odanın büyüklüğü ise katılımcı sayısına bağlı olarak kişi başına yaklaşık iki metrekare olmalıdır.

İdeal olarak, pencerelerin tamamen örtülmesi ve odadaki ışık miktarının azaltılabiliyor olması gerekiyor; özellikle güneş siperliği olmayan katılımcılar için bu durum çok önemli. Bununla beraber, organizatörlerin ve gözlemcilerin nefes alanı görmeleri için yeterli bir ışık olmalı. Parlak ışık, nefes terapisin deneyimiyle birlikte onun içinden gelmediği sürece ona rahatsızlık verebilir. Yoğun holotropik deneyimlerde, özellikle kendinden geçmiş olanlar, tam bir karanlıkta bile, odanın aydınlatmasından bağımsız olarak parlak ışıklar yayabilirler.

Holotropik Nefes Çalışması süresince iyi bir ortam oluşturmak için gerekli olan bir diğer şey ise tuvaletlere yakınlıktır. Eğer tuvaletler çok uzaksa ya da merdiven veya asansörle gitmek gerekirse nefes alan holotropik halden çıkabilir. En uygun durumda (yakın bir tuvalet ve deneyimli bir gözetimcinin varlığı) nefes alan tuvalete giderken gözlerini açmak zorunda kalmaz, hızlı nefes almaya devam eder ve süreç içinde kalırlar. Nefes alan ellerini gözlemcinin omuzlarına atarak onların arkasında ya da gözlemciyle birlikte yan yana gidebilirler.

Deneyim süresince, nefes alanlar rahatlık ve güvenlikleri için yumuşak bir zemine uzanırlar. Eğer odadaki halı kalınsa ve altında elastik bir keçe varsa, katılımcıların evlerinden getirdikleri uyku tulumu yeterli olabilir. Eğer zemin sertse, nefes alana hareket özgürlüğü sağlayacak büyüklükte minder ya da şilte sağlayabiliriz. Minder, battaniye, yastık, yorgan, zabuton ve zafu* gibi diğer yumuşak eşyalarla genişletilebilir. Eğer seminerin organize edildiği mekân bunları sağlayamasa, katılımcılardan yanlarında getirmelerini ya da başka kaynakları kullanmalarını rica ediyoruz.

İdeal olarak Holotropik Nefes Çalışması konaklama imkânlarının olduğu bir tesiste yapılır. Böylece, özellikle nefes çalışması deneyimini öğleden sonra gerçekleştirecek katılımcılar için güvenli ve aşina bir ortam yaratılmış olur. Bu insanlar, çalıştay ortamı dışındaki deneyimlerine güvenli bir şekilde entegre olabilecekleri yeterli zamana ihtiyaç duyarlar. Özellikle de araba kullanmaları, trafikle uğraşmaları ya da kötü hava şartlarıyla mücadele etmeleri gerekiyorsa, ikamet ettikleri yere gitmede sorunlar olabilir. Buna ek olarak, bazıları derin duygusal bir deneyimden sonra evlerindeki insani ilişkilerde olası karmaşık bir durumla karşılaşmaya henüz hazır olmayabilirler.

Zaman zaman, yaptıklarımıza aşina olmayan kişilerle

karşılaşmak zorunda kalmayacağımız, tamamen başbaşa olabileceğimiz güzel tenha tesisler bulma şansına sahip oluyoruz. Ancak sık olarak, kendi gurubumuz, tesisi diğer gruplar ya da bireylerle paylaşmak zorunda kalıyor. Bu durum iki türlü probleme yol açabiliyor. Bilincin holotropik hallerindeki insanların görünüm ve tavrı genellikle sıradışı ve şaşırtıcı bulunuyor ve hatta dışarıdan gözleyenleri öfkelendirebiliyor. Diğer taraftan, böylesine derin bir deneyim yaşayan grubumuzdaki katılımcılar ise oturumdan sonra sessiz ve meditatif bir ortama ihtiyaç duyuyorlar. Kalabalık ve gürültü bir otel ortamı onlar için zor ve rahatsız edici olabiliyor.

Seminer mekânı ister mahremiyet sağlasın, isterse diğerleriyle paylaşmak zorunda olduğumuz bir ortam olsun çalışmadan önce otel yönetimini ve personelini ne yaptığımız ve ihtiyaçlarımız konusunda bilgilendirmek durumundayız: Yüksek sesle müzik çalabiliriz ve nefes alanlar garip sesler çıkarabilir. Otel yönetiminin bilincin sıra dışı hallerinin doğal yollarla gerçekleştiğine ve herhangi bir psikoaktif maddenin çalışmalarımızda kullanılmadığına ikna olması gerekir. Açıklanması gereken bir diğer konu da çalışmalarımızda yakın fiziksel temasın kullanılıyor oluşudur.

Holotropik Nefes Çalışması'nın otel ya da kongre merkezinde düzenlenmesiyle ilgili olası sorunlar, tesis çalışanlarının kişisel olarak bu sürece katılıp deneyimi bizzat yaşamaları sağlandığı takdirde büyük oranda çözümleniyor. Çalıştaylarımız ya da eğitim çalışmalarımız için sık olarak kullandığımız tesislerde çalışanları nefes çalışmalarına katılmaları için daima davet ediyoruz. Tüm bu kişilerin ne yaptığımızı tam olarak anlamalarına olan ihtiyacı vurgulamamız geçmiş deneyimlerimize dayanıyor.

---

*Zabuton ve zafu: minder çeşitleri.

Dış dünyayla yüzleşmelerde yaşanabilecek sorunlara ilişkin örnekler 6. Bölüm'de yer alan "Holotropik Nefes Çalışması Organizatörlerinin Karşılaştığı Sorunlar ve Zorluklar" başlığı altında görülebilir.

Geçmişte bu çalışmaları yaptığımız bazı yerler yoğun bir içsel çalışma için ideal özelliklere sahipti. Yakınlarında okyanus, göl, nehir, orman ya da çayırların olduğu çok güzel, doğal bir ortamda bulunuyorlardı. Ünlü kaplıcaları, Pasifik Okyanusu ve Santa Lucia Dağları'na yakınlığıyla California, Big Sur'daki Esalen Enstitüsü ve İngiliz Kolumbiyası'ndaki Vancouver Körfezi'nin eşsiz kıyısında yer alan Hollyhock Çiftliği dikkat çekmeyi hak eden yerler arasında bulunuyor.

Güçlü bir nefes çalışmasının ardından, katılımcıların sezgisel kanalları tümüyle açılır; William Blake'in ifadesiyle "algının kapıları temizlenmiş olur." Renk, koku, ses ve tat duyumları gelişerek zenginleşir, kendilerini doğaya daha yakın hissederler. Bir okyanus, göl ya da nehirde sakince yüzmek, varlığımızın başlangıcı olan amniyo sıvısı içindeki ya da rahimdeki ve hatta başlangıçsal okyanustaki yaşamın başlangıcına ilişkin anıların yansımalarını bize getirebilir. Bu durum, deneyime başarılı bir bütünleşme sağlar. Daha mütevazı koşullar altında sıcak bir küvet ya da banyo da aynı etkiyi yaratabilir.

Doğaya yakınlık ve saf duyuların keskinleşmiş hali gıdalara yönelik tutum ve davranışlarımıza da yansır. Holotropik Nefes Çalışmasından sonra, insanlar sağlıklı ve ilginç lezzetlere sahip, görüntü ve renkleri itibarıyla da özenle hazırlanmış doğal yiyeceklere yönelirler. Belki de normal yaşamlarında reddetmeyecekleri özensizce hazırlanmış fast-food'lar, ağır, yağlı yiyecekler onları rahatsız etmeye başlar. Çalışmalarımızı yaptığımız mekanla anlaşma yaparken bu durumu da göz önünde bulunduruyoruz.

Katılımcıların Teorik Olarak Hazırlanması

İyi bir kuramsal hazırlık, Holotropik Nefes Çalışması'nın verimli olabilmesi için gerekli bir önkoşul oluşturuyor. Bunun için çok önemli bir neden var: Kişisel gelişim ve terapi için bu yaklaşımı kullanmak bilincin holotropik halleriyle çalışmayı gerektiriyor. Bilim ve Endüstri devriminden bu yana Batı uygarlığı, mantığı kucaklayıp yüceltirken holotropik deneyimleri reddedip onunla ilgili her şeyi akla aykırı ilan etti. Maddeci bilim, ayinsel aktivitelerin ve ruhani uygulamaların ortaya çıkardığı hayata bakışı ve dünya görüşünü masal ve psikopatoloji alanına indirgedi. Sonuç olarak, endüstriyel toplumdaki insanlar holotropik sürece yabancı kaldılar ve giderilip düzeltilmesi gereken yanlış kanılara sahip oldular.

Hazırlık sürecini, genellikle, katılımcılara şu soruyu sorarak başlatıyoruz. "Aranızdan kaç kişi günlük yaşamında bilincin holotropik hallerini deneyimledi. Örneğin ruhani uygulamalarda yaşanan yoğun tecrübeler, kendi başına yapılan halüsinojen deneyimler, şamanik ayinler, deneysel psikoterapi oturumları, ölüme yakın durumlar ya da kendiliğinden gelişen psikoruhani kriz anları 'Manevi krizler' gibi durumlarla karşılaşanlar var mı?" Daha sonra katılımcıların dikkatini, geleneksel psikiyatristlerin bilincin her çeşit olağandışı halini "dönüşmüş durumlar" olarak değerlendirip onları zihinsel bozukluğun belirtileri olarak gördükleri gerçeğine çekiyoruz. Bu yorumlara göre, bu hallerin sağladığı bilgiler doğru değil, onlar kendimizi ve dünyayı doğru biçimde deneyimleme yeteneğimizdeki bir eksiklik ya da bozulmayı temsil ediyor.

Bu yorumlar, beyin iltihabı, menenjit, tifo ve diğer enfeksiyonlara ya da beyindeki dejeneratif bozukluklar ile kalp-damar hastalıkları gibi bazı patolojik durumlara bağlı

olarak oluşan bilinç kayıpları için yerinde bir açıklama olabilir. Bununla birlikte, Holotropik Nefes Çalışması'nın tetiklediği bilinç halleri, böyle bir sınıflandırmanın hatalı ve yanlış olacağı bilincin sıradışı hallerinin geniş ve önemli bir alt gurubuna "Holotropik haller" bağlıdır. Burada bilinç nitelik değişimine uğramıştır, bozulmamış ya da tahrifata uğratılmamıştır; doğru koşullar altında, bu moddaki deneyimler, şifacı, dönüştürücü ve evrimsel bir potansiyele sahiptir ve yeni, faydalı bilgiler kazandırabilir.

Şamanların başlangıç krizleri şeklinde görülen ve hastalarına şifa sağlamada kullandıkları deneyimler, yerli kültürlerinin geçiş törenlerinde (rites of passage) antik ölüm ve yeniden doğum gizemlerine ait maceraları başlatan trans halleri ortadadır. Bunlara, çeşitli kutsal teknolojilerle başlatılan deneyimler ve çeşitli dini grupların (çeşitli yoga okulları, Theravada, Mahayana, Zen ve Tibet Budizmi, Taoizm, Sufizm ve mistik Hıristiyanlık) holotropik halleri tetiklemek için geliştirdikleri prosedürler de eklenebilir. Batı uygarlığı, 1960'ların halüsinojen devrimi esnasında, kitlesel ölçekte holotropik hallerle karşılaştı. Ne yazık ki, bu hareketin sorumsuz ve kaotik doğası, bu hallerin inanılmaz derecedeki pozitif değerini gölgeledi.

Holotropik hallerin patolojik ve anormal durumlar olmadığı; iyileştirici, dönüştürücü ve hatta evrimsel bir potansiyele sahip olduğu, çok net bir şekilde anlaşılmış ve uygun bir şekilde doğrulanmıştır. Onlar aynı zamanda, bilincin doğası, insan ruhunun hasta ve sağlıklı halleri ile felsefi ve metafizik alanlardaki bazı çok derin sorular hakkında yeni ve devrimsel içgörüler sağlayan, paha biçilemez sezgisel bir değere sahip (Grof 1998, 2000). Yirminci yüzyılın ikinci yarısında gerçekleştirilen modern bilinç araştırmaları, endüstri ve bilim devrimleri sürecinde holotropik haller konusunda yapılan hataları ifşa etmiş bulunuyor.

Maddeci görüşten çaylak biliminsanları, aklın inanılmaz potansiyeli ve gücünün verdiği coşkuyla, ona uygun olmayan her şeyi Karanlık Çağ'lardan ve insanlığın emekleme dönemlerinden kalma utanç verici kalıntılar olarak görüp reddettiler. Çocuksu bir kibir içinde, mantığa uygun olmayan her şeyin akıl dışı olmadığını anlayamadılar. Holotropik haller ve mistik deneyimler alanı irrasyonel ve anormal değildir, birçok yönden olağanüstü ve rasyonel ötesidir; rasyoneli kapsayıp onu aşar. Son birkaç on yılda, farklı disiplinlerden benötesi odaklı araştırmalar, Bilimsel Devrim ve Aydınlanma Çağı'nda yapılan banyonun kirli sularıyla birlikte fırlatılıp atılan bebeğin kritik önemini kavradılar.

Bilincin sıradışı hallerine ilişkin kültürümüzde var olan yanlış anlamalarla ilgili gerekli açıklamaları yaptıktan sonra, bu kitabın başlangıcında anlatılan kimi detayları katılımcılarla paylaşıyoruz.

Nefes çalışması formatımıza adını verdiğimiz holotropik (Bütüne yönelen) kelimesinin anlamını açıklıyor, holotropik deneyimlerin temel karakteristiklerini dile getirip, holotropik halleri kullanan diğer yaklaşımlarla ve daha başarılı ve verimli bir Holotropik Bilinç Çalışması için bilinç ve insan ruhu anlayışımızda olması gereken radikal değişimlerin altını çiziyoruz.

Perinatal ve benötesi alanlar dâhil olmak üzere, ruhun genişletilmiş şemasını tarif edip, duygusal ve psikosomatik semptomların çok katmanlı doğasını ve ruhun çeşitli düzeylerinde faaliyet gösteren iyileşme mekanizmalarını açıklıyoruz. Ruhu ve her şeyi içeren evrensel planın önemli ve meşru bir boyutu olarak maneviyatı tartışmaya da biraz zaman ayırıyoruz. Bu süreçte, kişisel deneyime dayalı, mezhep ayrılığı gözetmeyen, geniş kapsamlı ve evrensel bir samimi maneviyat ile sekter şovenizm, aşırıcılık ve köktenciliğin yoğun biçimde bulaşmış olduğu organize dinler ve onların

dogmaları arasındaki net ayrışmayı da ortaya koyuyoruz.

İçsel iyileştirici zekânın kavranması ve holotropik çalışmayı, özel psikolojik kuramlara dayalı teknikler kullanan sözel terapilerden ayıran sürece olan güvenin sağlanması hazırlık sürecinin muhtemelen en önemli konusudur. Bu temel prensiple yakından alakalı olarak, ne deneyimlemek, hangi konular üstünde çalışmak ve hangi alanlardan kaçınmak istediğimizle alakalı, oturumu programlayacak herşeyden uzaklaşmayı en önemli unsurlardan biri olarak vurguluyoruz. Sadece o anda kalmanın, duygulara ve fiziksel hislere odaklanıp entelektüel analizden kaçınmanın öneminin altını çiziyoruz. Katılımcılara, holotropik hallerin kullanıldığı deneysel çalışmalarda "aklın en büyük düşman" olduğunu hatırlatmakta fayda var. Eğer kendimizi sürece bırakırsak, holotropik haller sürece girmeye hazır vaziyetteki güçlü duygusal yüklerden oluşan bilinçdışı içerikleri otomatik olarak ve olması gereken düzende yüzeye çıkaracaktır.

Fiziksel ve Duygusal Karşı Ataklar

Holotropik hallerle yapılan çalışmada karşılaşılabilecek fiziksel ve duygusal kontraendikasyonlar*, nefes çalışmalarının hazırlık sürecinde ele alınması gereken konulardan biridir. Katılımcılarda gelişebilecek olası kontraendikasyonların çalıştaydan önce yapılan iletişimle belirlenmesi idealdir. Oturumdan önce ciddi sağlık problemleri ortaya çıkan kişileri eve göndermenin çok zor olduğunu fark ettik. Onlar, çalıştaylara katılmak için kararlarını vermiş, bunun için para ve zaman ayırmış kişiler. Büyük bir olasılıkla onlardan her şeyin yolunda olduğu ve devam edebileceklerine dair şunlara benzer açıklama ve akıl yürütmeler duyacaksınız: "Merak etmeyin, sorumluluğu üzerime alıyorum," ya da "Bir anlaşma imzalayabilirim." Tüm bunlar, organizatörleri

ahlaki ve yasal sorumluluktan ebetteki kurtarmaz.

Yerinde inceleme süresince karşılaştığımız bazı problemlerden sonra katılımcılara tıbbi bir form göndermeye karar verdik; katılımcılar seyahat düzenlemelerini yapmadan önce bu formu doldurup bize geri gönderiyorlar. Form, katılımcıların çalıştaya kabulünden önce onların tartışılması gereken durumları ve koşulları hakkında sorular içeriyor. Müracaat edenleri, tıbbi formda belirtilen tüm sorunlar tamamen ortadan kalkmadan katılımlarının gerçekleşemeyeceği konusunda bilgilendiriyoruz.

Bizim en temel kaygımız ciddi kalp-damar hastalıklarıdır: yüksek tansiyon, anevrizma, geçmişteki kalp krizleri, beyin kanaması, kalp kası iltihabı, kalp ritm sorunu vb. nefes çalışması oturumunun güçlü duygularla bağlantılı travmatik anıları yüzeye çıkarıp bu şartlara sahip katılımcılar için tehlikeli sonuçlar yaratabilecek olması bunun nedenidir. Bu anılar, tipik olarak bastırılmış ve unutulmuş halde (amnesia) olduklarından ortaya çıkışları önceden tahmin edilemez. Bazıları ciddi miktarda fiziki gerilim ve baskı da yaratabilir.

Kişinin doğumunu yeniden yaşaması, yoğun duyguların gelişimine neden olduğu gibi genellikle fiziksel strese de yol açar ve kardiyolojik sorunları olan insanlar için ciddi sorunlar yaratabilir. Problem yüksek tansiyonsa, sorunun tıbbi olarak kontrol edilmesini istiyoruz. Katılımcının kabulüne ilişkin karar verirken baz aldığımız bir diğer faktör tansiyonun kontrol edilmeden önce ulaşmış olduğu en yüksek seviyedir. Eğer durumu kendimiz değerlendiremiyorsak, bu kişilerin fizik sel durumu hakkında katılımcının kendi doktoruna ya da kardiyologlarına sorabiliriz.

** Kontraendikasyon: Sürecin (Tıpta tedavi ya da terapinin) iptali ya da durdurulmasını gerektiren sakıncalı durumlar.*

Doktorların Holotropik Nefes Çalışmasına aşina olmaları sık rastlanan bir durum olmadığından, gerekli bilgileri dolaylı yollardan almaya çalışırız, onlara hastalarının örneğin performans sporları gibi efor derecesi Holotropik Nefes Çalışmasıyla karşılaştırılabilecek düzeyde olan fiziksel aktivitelere katılıp katılamayacaklarını sorarız.

Kalp-damar hastalıklarında paradoksal bir durum söz konusudur. Perinatal süreçteki ya da bebeklik, çocukluk ve sonraki yaşam dönemlerindeki travmatik anıların yarattığı psikolojik faktörler, bir yandan bu hastalıkların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynarken, diğer yandan Holotropik Nefes Çalışması bu travmaların izlerinin silinmesinde çok değerli bir araç niteliğine sahiptir. Bundan dolayı da, kalp-damar hastalıklarının ortaya çıkışını engellemek ya da başlangıç aşamasında olan hastalıkları iyileştirmek için kullanılabilir. Bununla birlikte, önceden fonksiyonel (enerjik) halde olan bu hastalıklar değişerek organik (yapısal) bir duruma gelmeye başladığında derin duygusal çalışmalar için kontraendikasyon oluştururlar.

Diğer önemli konu hamileliktir. Mutlak bir kontraendikasyonu temsil etmez; hamile kadının hangi yolla bireysel çalışma yapılabileceği hakkında bir karar süreci söz konusudur. Hamileliğin hangi aşamada olduğu önemlidir. Bilincin holotropik hallerinde dünyaya gelişlerini yeniden yaşayan hamile kadınlar, eşzamanlı ya da alternatif tarzlarda kendini doğurma sürecini de deneyimlemeye eğilimlidir. Bazı hallerde, hamile olmayan kadınların güçlü bir doğum deneyimi sonrasında, kendi döngülerinin ortasında adet olduklarını gördük. Bu da, rahmin bu sürece fizyolojik olarak ne kadar angaje olabildiğinin bir göstergesidir.

Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında, yeniden doğum ve doğurma süreçlerinin birlikte yaşandığı deneyimler hamileler için tehlike oluşturan tek durumdur, onlar

çok geniş bir yelpazedeki diğer deneyimleri güvenle yaşayabilirler. Bu nedenle, hamile kadınlarla bazı özel konularda anlaştıktan sonra, onları genellikle çalıştaylara kabul ediyoruz. Hızlandırılmış nefes onları doğum/doğurma sürecine götürürse, çalışmayı o anda durduracaklarına dair onlardan söz alıyoruz. Yıllar boyunca, bu anlaşmayı birçok hamile kadınla (ağırlıklı olarak hamileliklerinin başlangıcında olanlar) yaptık ve şimdiye kadar nefes çalışmasının cenin ya da hamileliğin devamı için zararlı bir durum oluşturduğu herhangi bir belirtiye rastlamadık. Doğal olarak hamile bir kadınla çalışmak dikkat ve özen isteyen bir süreç; gözlemciler ve organizatörler onların bu hassas sürecinin farkında olmalı ve hamileliklerini tehlikeye atabilecek harici mekanik etkilerden onları korumalılar. Bu hassasiyet yalnızca Holotropik Nefes Çalışmasına özgü değil, hamile kadınların günlük yaşamında da geçerli olan bir yaklaşım biçimidir.

Diğer bir dikkat gerektiren durum, başta büyük nöbetli epilepsi hastalığı (grand mal epilepsi*) olmak üzere ani kasılmalar görülen (convulsive) hastalıklardır. Hiperventilasyonun epileptik beyin dalgalarını (ani ve keskin dalgalı boşalmalar) harekete geçirdiği bilinir. Bu olgu, nörologlar tarafından epilepsi teşhisi testinde gerçekten kullanılıyor. Bu nedenle, hızlı nefes almanın epilepsi geçmişi olan katılımcılarda büyük nöbet uyandırabileceği çıkarımında bulunabiliriz. Bununla beraber, böyle geçmişi olan hastaları hiç bir zaman reddetmiyoruz. Organizatörlerle gözlemcileri olabilecekler hakkında hazırlıyor ve onlara yapılması gerekenler hakkında gerekli talimatları veriyoruz. Büyük epilepsi nöbetleri çok dramatiktir ve meslekten olmayanlar için aşırı derecede ürkütücü olabilir. Bununla beraber, yıllar boyunca icra ettiğimiz otuzbeşbinden fazla oturumda büyük epilepsi nöbetine sadece bir kez rastlamış olmamız bu endişemizin yersiz olduğuna işaret ediyor. Olay, daha önce nöbet ge-

çirmiş olan bir katılımcının başına gelmişti. Olaydan sonra bunu itiraf etti ve uyuyakaldı. Yaklaşık iki saatlik bir uykudan sonra, oturumdan önceki haline göre kesinlikle daha iyi hissediyordu.

Fiziksel yaralanmalar ve operasyonlarla ilgili kontraendikasyonlar sağduyu yardımıyla kolaylıkla dikkate alınabilir. Yakın zamanda fiziksel travma ya da operasyon geçirmiş katılımcılar, söz konusu bölgelerine ilişkin bir beden çalışmasına girmemelidirler. İyileşmeye yakın kişiler üzerinde yapılan fiziksel çalışmalar çok büyük dikkatle icra edilmeli, yaralanma veya ameliyatın gerçekleştiği zamanlamayı yansıtmalıdır. Kemik yapılarına, fıtık bulunan omuriliklere, yerinden oynamış omuz ve dizlere, tamamen iyileşmemiş ameliyat yaralarına ve benzeri durumlarda bu konu dikkate alınmalıdır. Kişiyi zayıf düşüren hastalıklar geçirmekte olanlarda nefes çalışmasını uzun süre devam ettirecek enerji ve dayanma gücü olmayabilir.

Retinası alınmış ya da göz içindeki basıncın artışına bağlı bir çeşit glaucoma'dan (Karasu hastalığı) mustarip olanlar gözdeki basıncı artırabilecek beden çalışmaları yapmamalıdırlar. Hızlı nefes alma, bu durumda kendi başına karşı etkileri olan bir çalışmadır.

Çalıştay için başvuru yapan kişi bulaşıcı bir hastalığa sahipse, gruba katılmasına izin vermenin diğerleri için güvenli olup olmadığı hakkında iyi bir değerlendirme yapılması gerekir. Hastalığı öksürme ve hapşırma ile seyreden bir solunum yolu hastalığı ise, günlük yaşantımızdaki benzer kriterleri uygularız.(insanlarla yakın teması gerektiren bir sosyal çevrede olmamak ve evde kalmak).

**Grand mal epilepsi: Epilepsi sendromunun en sık rastlanan tipidir. Bilinç kaybı, kas sisteminin ani kasılmaları şeklinde belirtileri vardır. Tonik-klonik nöbetler de denilir.*

AIDS ya da HIV pozitif olanlara farklı bir kriter uygulanır. Yapılan araştırmalar, vücut sıvıları ve özellikle de kanla doğrudan bir iletim olmadan hastalığın bulaşma riskinin çok az olduğunu göstermiştir. Uzun yıllar boyunca, nefes çalışmasının burun kanamalarını çok nadir olarak tetiklediğini gözlemledik. Nadir olmasına rağmen, hastalığın tehlikeli doğasından dolayı organizatörlerin ya da gözlemcilerin kanla uğraşması ihtimalini düşünerek çalıştaylarımızda lastik eldiven bulundurmaya karar verdik.

AIDS birçok insanda yoğun korkular uyandıran bir hastalık. Bu mantıksız bir yaklaşım gibi görünse de, yine de saygı duyulmalıdır. Grup içinde AIDS'e yakalanmış olanlar varsa (doldurulmuş olan tıbbi formla bu durumu önceden öğrenebilmiş olmayı umuyoruz), onlara gözlemcilik yapacak olanların bu konuda bilgi sahibi olmasının gerekli olduğunu düşünüyoruz. Böylece, bu koşullar altında gözlemci rolünde rahat hissedip hissetmeyeceklerine kendileri karar verebilirler. Holotropik Nefes Çalışması yakın temas gerektirebileceğinden, nefes alanın kabul edildiğini hissetmesi için, gözlemcinin bu yakınlığı tam olarak gösterebilmesi önemlidir. Erken çocukluk evresine geri gitmiş birisi için bu durum, derin, düzeltici bir deneyim yerine, reddedilmişlik duygusunun acı verici biçimde pekişmesine yol açacak derecede büyük bir fark yaratabilir. Şimdiye kadarki deneyimlerimiz, gurup içinde bu hastalıktan mustarip olan kişilerle oturmaktan rahatsızlık duymayacak insanların her zaman var olduğuna işaret ediyor. Eğer grupta HIV/AIDS olan iki kişi varsa, bunlar birbirleri için oturmaya da karar verebilirler.

Psikojenik astım, beden çalışmasının da olduğu Holotropik Nefes Çalışmasına olumlu yanıt verme eğilimi olan bir hastalıktır. Çalıştay ve eğitim çalışmalarımızda, katılımcıların astım atağı sorunlarının ya tamamen ortadan kalk-

tığını ya da hafiflediğini gördük. Astım ile çalışmanın temel prensibi, bronşların şişmesi, iltihaplanması ve daralmasına neden olan bastırılmış duygu ve fiziksel blokajların ses, vücut titretmesi, yüz buruşturması, öğürme ve diğer uygun kanallarla serbest bırakılmasıdır. Bununla beraber, kronik astım problemini uzun yıllar yaşayanlarda kalp-damar rahatsızlıkları gelişmiş olabiliyor. Bu durumda, solunum yollarının temizlenmesi için gerekli olan duygusal ve fiziksel gerilimin ortaya çıkarılması riskli olabilir. Bu nedenle, astım problemi yaşayan kişilerin nefes çalışmasına kabulü konusundaki karara fiziksel durumları iyice gözden geçirildikten sonra varılmalıdır. Astımlılarla çalıştığımız durumlarda, oturuma gelirken yanlarında astım spreylerini getirmelerini daima söylüyoruz. Herhangi bir noktada, nefes almaları güçleşirse bu araçları kullanarak semptomatik rahatlama sağlayabilirler.

Holotropik Nefes Çalışması, dikkate alınması gereken çok önemli duygusal kontraendikasyonlara da sahip. Ortamla ilgili şartlardan bağımsız olan fiziksel kontraendikasyonlar her zaman ve her yerde uygulanabilecek metotlara sahipken, duygusal kontraendikasyonlar içinde bulunulan şartlar ve düzenlemelere bağımlılık gösteriyor. Eğer, kısa dönemli bir çalıştay icra ediyorsak, holotropik hallerle çalışmada deneyimi olan eğitimli bir kadro ile geceleme imkânlarının da olduğu kalıcı bir yerde icra edilen çalıştaylara kıyasla çok daha net ve kesin tarama kriterleri gerekiyor. Bu tür durumlarla karşılaşıldığında, geçmişinde psikiyatri hastanesinde yatma deneyimi olan, ciddi duygusal sorunlara sahip bireylerin nefes çalışması oturumlarına devam etmesi doğru olmaz.

Önceden de aktarmaya çalıştığımız gibi, holotropik hallerde yapılan çalışmalarda iyileşme tipik olarak semptomların geçici olarak tekrar aktive edilmesine dayanır.

Duygusal ve sosyal uyumu yeterli olan kişilerde bu süreç bir kaç saat içinde bilinçdışı materyalin yüzeye çıkarılması şeklindeki başarılı sonuçlara yol açabiliyor. Bazı kişiler, geçmişlerinde kendiliğinden gelişen, hastanede bakım gerektiren ve frenleyemedikleri uzun süreli duygusal rahatsızlıklara sahip olabiliyorlar. Onlarla icra edilen Holotropik Nefes Çalışmasında, yoğun miktarda derin bilinçdışı materyal yüzeye çıkabilir ve bu çalışma günler alabilir. Bu durum, faaliyet belli bir süre için kiralanmış bir yerde icra ediliyorsa ciddi teknik sorunlara yol açabilir (örneğin, cuma akşamından, pazar günü öğleye kadar).

Gelenekçi bir psikiyatrist açısından, bir nefes çalışması oturumunda büyük miktarlarda bilinçdışı materyal dışa vurulduğunda, bu çalıştayın kapsamı içinde başarılı bir çözüm değil, "psikotik bir patlama"dır. Böyle bakınca, Holotropik Nefes Çalışması tehlikeli ve riskli bir prosedür şeklinde bir şöhrete sahip olabiliyor. Holotropik terapinin felsefi çerçevesinde, bu durum ortamlardan kaynaklanan biçimsel problemler yaratsa da, aslında bizzat kendisi başlıca bir terapatik fırsat yaratıyor. Çünkü, bu durum derin bilinçdışından gelen bu çok önemli travmatik materyalin bilinç tarafından işlenebilmesi demektir. Bu patlama, doğru bir anlayış, yönlendirme ve yönetimle olağanüstü faydalı olur ve tamamen iyileşme ve olumlu kişisel dönüşüme yol açabilir. Bilinçdışının açılışı kendiliğinden gelse de, halüsinojen oturumdaki bir uyarmayla ortaya çıksa da, çok sıkı bir meditasyon uygulamasıyla ya da psikoterapinin diğer güçlü bir deneysel metodu kapsamında gelişse de hepsinde de aynı prensip işlemektedir.

Aynı durumun yorumlanmasındaki farklılık, psikiyatri ve psikoloji arasında semptomların doğası ve fonksiyonları üzerine halihazırda deneyimlediğimiz paradigmalar arası çatışmayı yansıtıyor. Daha önce irdelediğimiz gibi, gelenek-

sel klinikçiler problemleri ve onların yoğunluğunu hastalığın ciddiliğinin boyutlarını ölçmede kullanıyorlar. Sonuç olarak, onlar çabalarını semptomları bastırmaya odaklayıp onların azaltılmasını klinik gelişme olarak görüyorlar. Holotropik Nefes Çalışması organizatörleri için, semptomlar organizmanın iyileşme atımlarıdır ve kendini travmatik geçmişten arındırma girişimidir. O nedenledir ki, onların yoğunluğu iyileşme sürecinin derinliği, kapsamı ve hızına işaret eder.

Bununla beraber, bu sürecin terapatik ve dönüşümsel olabilmesi için onun başarılı bir tamamlanışa ermesiyle ilgili özel şartlara gereksinim duyduğunun bilinmesi gerekiyor. Holotropik hallerle çalışma, konusunda eğitim almış bir ekibin yirmidört saat süren nezaretinde, konaklama imkânlarını içeren bir faaliyet gerektirebilir. Kendiliğinden "Manevi kriz" ya da halüsinojenlerle uyarılmış, deneysel psikoterapi oturumlarıyla ortaya çıkmış, ruhani pratiklerle kazanılmış veya ölüme yakın durumlarda deneyimlenmiş uzun süren holotropik hallerle çalışmada bu çeşit merkezlerin olmaması başlıca bir sorundur. Geçmişte, John Perry'nin San Francisco'daki Diabasis'i, San Diego'daki Chrysalis ya da Barbara Findeisen'in California Geyserville'deki Pocket Çiftliği gibi merkezler vardı ve bunlar kaçınılmaz finansal sorunlar yaşayarak er ya da geç kapanmak zorunda kaldılar.

Astronomik maliyetlerine karşın, bu merkezlerdeki tedavi geleneksel psikiyatrik hastanelere kıyasla önemli oranda ucuzdu. Bununla beraber, sigorta şirketleri alternatif merkezleri tanımıyor ve resmi otoritelerce yasal statü verilmiş tıbbi merkezler olarak görülmediklerinden müşterilerin tedavilerini karşılamıyorlardı. Bu merkezlere zaman zaman yapılan ve durumu biraz rahatlatan bağış ve indirimlere rağmen müşteriler maliyetlerin önemli bir bölümünü ceplerinden karşılamak zorunda olduklarından, bu alternatif

faaliyetlerin hiç biri bu şartlara uzun süre dayanamadılar.

Bu nedenledir ki, Holotropik Nefes Çalışması esnasında reaksiyonların uzaması durumunda başlıca sorun, özel eğitimli ve yetenekli organizatörlerin nezaretinde, yirmidört saat kalınabilen, sürecin başarılı bir çözüme ve tamamlanışa ulaşabileceği konaklama hizmeti içeren merkezlerin yokluğudur. Bu şartlar oluşmadığında, saate bağlı bir eşlik altında duygusal süreçlerini tamamlamak zorunda kalan kişiler, belki de geleneksel psikiyatrik olanaklara ihtiyaç duyabileceklerdir. Var olan şartlar altında, bu duruma büyük ihtimalle "akut psikotik tepki" olarak teşhis konacak ve olumlu sonuçlara ve olayın başarılı bir kapanışına müdahale edilerek rutin bastırıcı psikofarmakolojik ilaç uygulamasına başvurulacaktır.

Holotropik Nefes Çalışması çok geniş bir yelpazedeki duygusal ve psikosomatik hastalıkların terapisinde gerçekten kullanılabilir. Uygun olanaklar ve destek sistemi kurulduğunda manevi krizler de bunlar arasındadır. Bununla beraber, psikiyatrinin kuram ve uygulamaları devrimsel bir dönüşüme uğrayana ve yeni paradigmacı merkezler bulunabilir hale gelene kadar, psikiyatrik tedavi tarihinin bir bölümü kısa süreli Holotropik Nefes Çalışmalarına katılımlarda yaşanan kontraendikasyonlara ayrılacaktır. Bazı durumlarda, bu kuralda istisnalar yapabiliyoruz, müracaat edenlerin bazıları hastane tedavisi görmüş olsa da asparanoid şizofreni ya da ciddi çift kişiliklilik (bipolar disorder) gibi daha ciddi durumlardan ziyade bizim manevi kriz kriteryamıza uyabiliyor.

Nefes Çalışması İçin Pratik Bilgiler

Holotropik Nefes Çalışması, özel bir oturumda bir organizatör nezaretinde ya da bir terapistin rehberliğinde bire bir bazda yapılmadıkça, çiftler halinde çalışma durumu var demektir. Her oturumda katılımcıların yarısı nefes alan, diğer yarısı da gözlemci fonksiyonundadır. Bir ortağın seçimi hazırlık aşamasının önemli bir safhasıdır. Bu süreç için özel sabit kurallarımız yok, fakat önerilerde bulunabiliriz. Özellikle de daha önce nefes çalışması deneyimi yaşamamış katılımcıları, iyi tanıdıkları bir kişiyi otomatik olarak seçmenin doğru olmayabileceği konusunda uyarıyoruz. Duygusal ilişkilerimizin olduğu bir kişiyi seçmenin avantajları olduğu kadar dezavantajları da var. Bu ilişki üzerinde güçlü yatırımlarımız varken, kişiliğimizin bazı özelliklerini gösterecek şekilde bir açılım yapmak zor olabilir. Ayrıca, bir yakınınızı bu deneyimler esnasında gözlemlemek de acı verici ve zorlayıcı olabilir. Bir diğer potansiyel sorun da, oturumun günlük yaşama sirayet edebilecek ve sorunlar yaratabilecek aktarım/karşı aktarım konularıyla sonlanabilme olasılığıdır.

Bu konuya ilişkin, Kanada'daki çalıştaylarımızdan bir örneğin gelişimi şöyle: Yakın kişileri ortak olarak seçmenin potansiyel tuzaklarına dikkat çekmemizden sonra, daha önce Holotropik Nefes Çalışması deneyimi yaşamamış olan bir çift bu uyarıları dinlemeyip ikili olarak çalışmaya karar verdi. "Bizim ilişkimiz mükemmeldir," diye iddia edip "Sorun olmaz," dediler. İlk oturumda, bayan olan nefes alan ve erkek olanı da gözlemci olarak başladı. Oturumun bir saati tamamlandıktan sonra, gözlemci pozisyonundaki koca odadaki uyarıcı hale güçlü tepkiler göstermeye başladı. Yoğun müzik, eşinin duygusal dışavurumları ve diğer nefes alanların gürültülü çığlık ve bağırışları. Kısa süre içinde, gözlemci fonksiyonunu sürdüremez hale geldi ve "sürece gir-

di." Yere uzandı ve gözlemci olmak yerine, deneyim yaşamaya başladı; biz de ikisiyle birden ilgilenmek zorunda kaldık. Bu gecelemeli bir çalıştaydı ve odamız onlarınkine bitişikti. İkisi gece boyunca uyuyamadılar, kavga ediyorlardı ve karşılıklı konuşmalarını duyabiliyorduk. Bir ara, çiftin bayan olanının öfkeli bir halde "Asla benimle ilgilenmiyorsun, bu da bunlardan biriydi!" dediğini duyduk.

Yıllar boyunca, önceden nefes terapisi deneyimi olan ortaklaşmaların pek çok kombinasyonunun (karı/koca, kız arkadaş/erkek arkadaş, ebeveynler/çocuk, patron/işveren ve hatta terapist/müşterisi) gayet iyi işlediğini gördük. Bununla beraber, yukarıda bahsedilen nedenlerle, genellikle bu tür çiftleşmeleri yeni başlayanlara önermiyoruz. Oturumda nefes alan ile gözlemci arasında sorunlar ortaya çıkmaya başlarsa, bu katılımcıları çalışan gurubun içinde orada ayırmak bu durumdan önemli dersler çıkarılması açısından faydalı olabilir. Hatta böyle bir şey olacaksa bile, birbirlerinin hayatının parçası olamayan kişiler arasında olması çok daha iyi olacaktır, böylece ortaklar günlük yaşamlarındaki karşılıklı ilişkilerine olayın kalıntılarını taşımamış olacaklardır.

Genellikle, katılımcılara ortaklarını bulmak için çok da zaman harcamamalarını öneriyoruz. Kişiler birbirlerini rastlantısal olarak seçtiklerinde ya da eşlerini seçme olanağı olmayan hallerde, önemli sorunlarını birbirleriyle paylaşabildikleri, birbirlerinin tam karşıtı kişiliklere sahip ya da kendi konularının tamamlayıcı özelliklere sahip olabildikleri zaman birbirlerine mükemmel eş olabildikleri eşzamanlılıkları defalarca gözlemledik. Bu, onların ortaklıklarının olağanüstü düzeyde değerli bir öğrenme ve iyileşme deneyimi haline gelmesini sağladı. Farklı ülkelerde aşina olunmayan kültür yapıları içinde eş seçimi sürecinde beklenmedik zorluklarla karşılaşılabiliniz. Bu kitabın, "Holotropik Nefes Çalışması organizatörlerinin karşılaşabildikleri kültü-

rel sorunlar" başlıklı altıncı bölümünde Hindistan, Japonya ve İrlanda'da icra edilmiş olan çalıştaylarımızdan özgün örnekler aktardık.

Guruptaki katılımcıların sayısı tek sayı olduğunda, iki nefes alana bir gözlemci ya da daha iyi bir uygulama olarak üç nefes alana iki gözlemci şeklinde bir düzen kuruyoruz. Telaffuz edilen sonraki durumda gözlemciler nefes alanların arasında oturmalı ve ekstra nefes alan de ortada olmalıdır; her iki gözlemcinin de ekstra nefes alanın yardıma ihtiyacı olduğu bir noktada diğerleriyle meşgul olması beklenebilecek bir durum değildir. Bu özel düzenlemenin olduğu durumlar için, mümkünse Holotropik Nefes Çalışması deneyimi olan kişiler tercih edilmelidir. Organizatörler, bu düzenleme dâhilinde tam olarak gözlem kapsamına alınamayan nefes alanlara özel bir dikkat göstermeli ve desteğe ihtiyaç olan durumlarda anında müdahale için hazır olmalıdır.

Bütün katılımcılar eşlerini bulduklarında, oturumla ilgili gerekli talimatları veriyoruz. Oturumun neye benzediği ve katılımcıların icra edecekleri nefes alan (nefes alan) ve gözlemci rolleri hakkında detaylı bir açıklama yapıyoruz. Bu rollerin fonksiyonları " Holotropik Nefes Çalışması Uygulaması" başlığı altındaki bölümde irdeleniyor. Büyük guruplar için bir adımımız daha var. Katılımcıları küçük gruplara bölüyoruz. Bölünen guruplardaki katılımcı sayısı şartlara bağlı olarak değişiyor. Nefes çalışması oturumları ve gurubun tümüyle yapılacak paylaşım safhalarının ikisi de aynı gün yapılacaksa, guruplar daha küçük (yaklaşık 12 katılımcı) olabilir. Eğer nefes çalışması ile gurup paylaşımı, gurubun yarısını içerek şekilde farklı günlerde yapılacaksa ki beş günlük çalıştaylarda ve bizim organizatör eğitimlerimizde durum böyledir, bölünen guruplardaki katılımcı sayısı iki katına çıkarılabilir.

Katılımcılar küçük guruplara bölündükten sonra, sertifikalı organizatörler ve nefes çalışmalarında onlara yardımcılık yapan ve kendi oturum süreçlerine liderlik eden yardımcıları tanıtıyoruz. Sonra, guruplar yaklaşık bir saat boyunca kendi organizatörleriyle birlikte oluyor ve birbirlerini tanıyıp varsa oturum başlamadan önce sorularını yöneltiyorlar.

Oturum Hazırlığı ve Rahatlatıcı Egzersiz

Oturum başlamadan önce, organizatörler odadaki yer şiltelerinin düzgün bir şekilde dağıtıldığından odadaki alanların iyi bir şekilde düzenlendiğinden emin olmalılar. Rehberlik olmadığı durumlarda, katılımcılar genellikle odanın belli alanlarına toplanıp bazı alanları da boş bırakıyorlar. Özellikle de katılımcı sayısının çok olup odanın ancak yeterli olabildiği durumlarda, sık rastlanan diğer bir sorun da yer şiltelerinin her yöne bakacak şekilde düzenlenmesi; bu alanın verimli bir şekilde kullanımına engel oluyor.

Alan sorunu için en iyi çözüm, yer şiltelerinin birbirine paralel uzun hatlar oluşturacak şekilde düzenlenmesidir. Aralarında, katılımcıların odanın içinde yürüyüp gereğinde dışarıya da rahatça çıkabilecekleri ve organizatörün çalışmalarını yapabileceği şekilde bir boşluk olmalıdır. İnsanlar, özellikle de sıradışı bilinç halindeki nefes alanlar, bedenler, yastıklar ve battaniyelerin üzerinden aşarak banyoya gitmek zorunda kaldıklarında diğerlerinin süreçlerini kesintiye uğratma eğiliminde olabiliyorlar. Eğitimlerimizde böyle durumlarla karşılaşan insanlar şaka yollu "holotropik engeller kursu" diye takılıyorlar.

Nefes alanlar çalışmak istedikleri yeri seçmeden önce, Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında kullanılan müziğin, özellikle de oturum doruk noktalarına ulaştığı safha-

larda, oldukça yüksek volümlerde olabileceği konusunda uyarılmaları gerekiyor. Sese karşı duyarlı insanların böylece hoparlörlerden uzak köşeleri seçme olanağı doğar. Bazı durumlarda, akustik uyarılara karşı çok duyarlı olan katılımcılar, hassas kulaklarını korumak için kulaklık ya da pamuk topları kullanıyorlar. Oda yeterince büyükse, hoparlörlerin duvarlara yakın ve en yakın nefes alandan bir kaç metre uzağa yerleştirildikleri bir düzenleme, sesin dengesiz dağılımına engel olabilir. Hoparlörlerin yüksek standartlara kurulumu bu konuda faydalı olabilir.

Oturum başlamadan önce yapılması gereken son şey, odadaki nefes alanları ve gözlemcilerin hepsini kontrol etmektir. Kişilerden bazıları geçici olarak bir nedenle oda dışındaysa, herkes gelene kadar bekliyoruz. Odada olmaları gereken nefes alan ya da gözlemcilerden bazıları gelmezlerse yedek gözlemcilik düzenlemelerini devreye sokmak gerekiyor. Daha önce de belirttiğimiz gibi, Holotropik Nefes Çalışması tecrübesine sahip bir gözlemci iki nefes alan için ya da üç nefes alan için iki gözlemci şeklinde bir düzenleme yapıyoruz. Bu tür gruplaşmalar organizatörlerin özel dikkatini gerektiriyor, çünkü gelmeyen nefes alan nedeniyle oluşan eksiklik durumlarında boşluğun takviyesiyle ilgili ya da nefes alanlarla yaşanabilecek yönetimsel sorunlar aniden aktive olabilir.

Fiziki düzen hazırlanıp herkes odadaki yerini aldıktan sonra oturum başlayabilir. Christina, oturumu başlatan rahatlatıcı egzersizi, Esalen Enstitüsü'nde yıllar süren hatha yoga uygulamaları ve çeşitli meditasyon formlarından derleyerek geliştirdi. Bu başlangıcın temel fonksiyonu katılımcıların rahatlayıp mümkün olabildiği kadar açılmaları ve bir Zen Budizmi terimi olan "giriştekilerin zihni" hedefine yaklaşılmasıdır. Bu, oturumla ilgili olabilecek her türlü planlamanın zihinden atılması, Holotropik Nefes Çalışması

ile ilgili okudukları ve duydukları her şeyi unutmaları ve tamamen o ana odaklanmaları anlamına geliyor. Holotropik Nefes Çalışmasındaki odaklanmanın niteliği, Vidasına Budist meditasyonunda uygulanan içsel deneyimlere doğru yönelme ile aynıdır: Temel prensip, her an bir sonraki ana hazır olabileceğimiz şekilde, zihnin ya da dikkatin tam olarak bedenimize, duygularımıza ve bilincimizin içerik ve eylemlerine ve sonra da deneyimin ortaya çıkmasına izin vermeye odaklamasıdır.

Holotropik Nefes Çalışması Uygulanması

Oturum bir kez başladığında, nefes alanların görevi uzanmakta oldukları pozisyonlarında kalıp gözleri kapalı halde ve hızlı soluk alıp vermeyi rahat hissedebilecekleri bir düzeyde ve ritimde tutmaktır. Dikkatin derecesi ve deneyime karşı alınan tavır, nefes alışverişin hızı ve yoğunluğundan daha önemli görünüyor. İşin gerçeği, oturuma karşı güçlü bir arzu ve kararlılık ve çok fazla çaba sarf etmek şeklindeki bir yaklaşım başlıca bir engel haline dönüşebilir, amaç nihayetinde hiç bir şeyi kontrol etmemek ve her şeye izin vermektir. Ve Bunu çok çalışarak yapmaya kalkmak bu şartlarda bir çelişki oluşturur.

Nefes alanın deneyime karşı takınabileceği ideal tavır, dikkatini tamamen herhangi bir özel hedef ya da ortaya çıkıştan ziyade bir andan diğerine açılan sürece vermektir. Nefes alanlar ideal olarak hızlı soluk alışverişin ritmini deneyimin aldığı formlardan (fiziksel gerilimlerin oluşması, yoğun duyguların yüzeye çıkması, özel anıların ortaya çıkması ya da ileri düzeyde gevşeme ve rahatlama) bağımsız olarak sürdürmeliler. Nefes alan, entelektüel muhakeme yeteneğini mümkün olduğu kadar askıya almalıdır ve kendiliğinden ortaya çıkan şeylere karşı duygusal ve fiziksel

tepkilerini tam olarak ifade etmeye çalışmalıdır.

Nefes alanlar içsel işlerini bağımsız olarak yapabildikleri sürece, gözlemciler onları izler ve zaman zaman onlara soluk alışverişte yavaşlama varsa, önceden üzerinde anlaştıkları işareti gönderir. Ağlama, burun akması gibi durumlarda onlara peçete uzatır, susadıklarına su getirir, üşüme halinde battaniye verir ya da onları banyoya götürürler. Organizatörler etrafta gezinerek, odadaki durumu gözlerler ve özel ilgi gerektiren durumları tararlar. Bazen lavaboya kadar gidecek olan bir gözlemci onlardan bir nefes alanla birlikte oturmasını isteyebilir. Zaman zaman, yoğun duyguların olduğu durumlara müdahale etmeye çalışan gözlemcilere duygusal destek de teklif edebilir.

Bazı nefes alanlar aktif hale gelip diğer nefes alanlar için tehdit oluşturacak şekilde onların alanına hem kendileri hem de diğerleri için tehlikeli bir şekilde girme eğilimine sahip bir görüntü arz edebilirler. Böyle durumlarda, gözlemciler ve organizatörler durumun herkes için emniyetli bir hale girmesi konusunda işbirliği yaparlar. Deneyimin çok ürkütücü ya da rahatsız edici fiziksel belirtiler yaratması durumlarında, nefes alanın oturumu durdurmak istemesi müdahalenin diğer bir sebebi olabilir. Böyle durumlarda, organizatörler kendilerini daha rahat hissetmeleri için onlara rahatlatıcı beden çalışması teklif edebilir. Bu istekte bulunan katılımcılar, "süreç içinde" iseler onları odada tutmak ve oturumları başarılı sonuçlara ulaşana kadar destek olmak mutlak gereklidir.

Eğitim görmüş organizatörlerle yapılan aktif çalışmanın büyük bölümü, deneyimlerinde uygun bir kapanışa erişemeyen ve bazı kalıcı semptomlar deneyimleyen katılımcılarla ve oturumların kapanış safhasında gerçekleşiyor. Bu safha, beden çalışmasının hafiflediği ve yumuşatıcı bir masajın ya da besleyici fiziki temasın sağlandığı bir zamandır.

Deneyim, olağan süreyi oldukça aşmışsa ve oda bir sonraki oturum için gerekiyorsa, beden çalışmasının devam edebileceği kaçış odasını kullanabiliyor ve nefes alana gözlemcisiz bir halde ikinci bir oturum imkânı sağlayabiliyoruz.

Nefes alanların çoğu ortaya çıkan materyali kendi kendilerine işlerler ve gözlemciler ya da organizatörlere yapacak herhangi bir iş kalmaz. Deneyimlerinin çözümlerini kendiliğinden getirirler ve derin bir meditatif halde olurlar. Günlük gerçekliğe döndükten ve organizatörlerden biriyle alçak bir ses tonuyla yapılan kısa bir konuşmadan sonra onlar mandalalarını çizmek üzere bu iş için ayrılan özel odaya gidebilirler. Gözlemciler nefes alanlarla kalma ya da onları yalnız bırakma konusuna, duruma ve onların eğilimlerine göre karar verebilirler.

Holotropik Deneyimlerin Çeşitleri

Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında yaşanan deneyimler çok kişisel ve geniş bir çeşitliliktedir. Onlar gerçekte, solunum fizyolojisiyle ilgili temel giriş kitaplarını okuyan herhangi birinin rastlayabileceği, hızlı nefes almaya olan tipik reaksiyonları temsil etmezler ("Hiperventilasyon sendromu"), onlar nefes alanın psikosomatik tarihini temsil ederler. Aynı kuramsal hazırlıktan geçmiş, aynı talimatları uygulamış ve aynı müziği dinleyen bir gurup insan arasında, herkes kendi özel deneyimine sahip olur. Eğer aynı insan bir seri oturuma katılırsa, onun deneyimleri de oturumdan oturuma değişecek ve bu deneyimler kendini keşfetme ve kendini iyileştirme süreçlerinde devam eden bir yolculuk haline dönüşecektir.

Bazen deneyim kendine has bir içeriğe sahip olamayabilir ve fiziksel ortaya çıkışlar ve duygusal ifadelerle sınırlı olabilir. Örneğin, bütün oturum gerilimin ve nefes alanın

bedeninin blokajlarının yoğunlaşması (Wilhelm Reich'ın "Zırhlı karakter"i) ve sonradan gelen derin bir gevşeme gibi olaylardan ibaret olabilir. Bazen, öfke nefes alanın en belirgin özelliği haline gelebilir, öfkenin yoğunlaşması ve sonradan gelen bir boşalma bütün oturumun içeriğini kapsayabilir. Bu tür fiziksel hislerin ve duyguların kaynağı o anda tanımlanamayabilir ve nefes alanın ilgili içgörüleri görebilmesi için gelecek oturumları beklemesi gerekebilir.

Bazı hallerde, özel bir içeriğe sahip olmayan Holotropik Nefes Çalışması oturumu, bu bölümde tarif edilenlerden keskin farklılıklar içeren bir forma sahip olabilir. Burada hızlı nefes alma ileri düzeyde bir rahatlamaya neden olabilir, sınırları ortadan kaldırabilir ve diğer insanlarla, evrenle ve Tanrıyla bütünleşme deneyimi gerçekleşebilir. Nefes alan duygusal ya da fiziksel mücadele edilecek bir materyalle karşılaşmadan ileri düzeyde mistik bir hale bürünebilir. Bu durumlarda, beyaz ya da altın rengi aydınlık bir içgörü ortaya çıkar. Böyle durumlarda, onların bunun olabileceği hakkında önceden uyarılması önemlidir. Deneyimin gelişiminde, bu tür tasavvurları dışlama ve oturumun başarısızlıkla sonuçlandığı gibi bir hükme varma haline sık rastlanabiliyor, çünkü "hiçlik gerçekleşiyor."

Deneyim özel bir içeriğe sahipse, bilinçdışının farklı seviyelerinden ortaya çıkmış olabilir. Daha önceden irdelemiş olduğumuz ruhi şemanın farklı düzeylerinden geliyor olma ihtimali vardır. Nefes alan, bebekliklerinden, çocukluk dönemlerinden ya da daha sonraki yaşamlarındaki psikolojik veya fiziksel travmalarıyla ya da tersine, büyük mutluluklar ve tatmin duygularıyla ilgili yüksek derecede duygu yüklü çeşitli olayları yeniden deneyimliyor olabilirler. Bazen, bu geri gidiş, bu anılara doğuran gitmek yerine, nefes alanı aynı temayı temsil eden çeşitli sembolik enstantaneler ve fantezilere de götürebilir.

Doğum travmasının farklı safhalarına ait anılar (temel perinatal matrisler BPM'ler) Holotropik Nefes Çalışması'nın en yaygın deneyimleridir. Onlar, doğum sürecinin çeşitli özelliklerini tasvir ederler, sık sık ve hatta doğumlarındaki durumlarla ilgili olarak entelektüel anlamda bilgi sahibi olmayan bireyde bile fotoğrafik detaylarla bu anılar deneyimlenir (Grof 2006a). Buna, doğum anılarına işaret eden ve hücresel düzeye kadar ulaşabilen fiziksel ortaya çıkışlar eşlik eder. Kendi erken tarihi hakkında hiç bir bilgi sahibi olmadan, doğumunu yeniden yaşayıp bazı yerlerinde forseps (doğum pensesi Ç. N.) uygulamalarından kaynaklanan morarmalar gelişen ve sonradan bu bilgiyi doğum kayıtları ya da ebeveynleri vasıtasıyla denetleyip doğrulatabilen kişiler gördük. Aynı zamanda, doğumunda göbek kordonunun boyna dolaşması vakası yaşamış kişilerde cilt renginin değişmesi ve peteşi (Kılcal damar kanamalarına bağlı olarak ciltte oluşan küçük mor lekeler) olgularının gerçekleştiğine tanık olduk.

Geçmiş yaşlara geri dönüşler, sık olarak daha ileriye de devam eder ve nefes alanları doğum öncesi varlığın çeşitli safhalarına ait ceninsel anılara götürür. Bu, onların tanımlayabileceği özel durumları sıkça içerir (rahimdeki mutlu, rahatsız edilmeden geçen yaşam ya da tersine, çeşitli zehirli akıntılar, sarsıntı ve gürültülü sesler tarafından rahatsız edilme durumları, anneye ait hastalıklar ve stres halleri ve kimyasal veya mekanik kürtaj girişimleri). Her şeyi daha dikkat çekici kılan, nefes alanların hücre düzeyindeki bilinç durumlarını kavrayabilme deneyimleridir.

Benlikötesi fenomenin repertuarında Holotropik Nefes Çalışması oturumları çok zengin ve büyük bir çeşitliliğe sahiptir. O, diğer insanlarla ya da bütün bir sosyal gurupla veya hatta diğer yaşam formlarıyla kimliklenmeyi de içerir. Doğrusal zamanın aşılması soysal, ırki, kolektif, filogenetik

ve karmik anıların deneyimlenmesine yol açar. Çeşitli ülkelerden arketipal figürlerle karşılaşmalar ve kimliklenme, çeşitli mitolojik alanlara yapılan ziyaretler ve kozmik bütünleşme figürü Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında ortaya çıkan çok belirgin durumlardır.

Holotropik oturumlarda gelişen harici ortaya çıkışlar ve tavırlar da çok geniş bir çeşitliliğe sahiptir. Bazıları mutlak bir sessizlik ve huzurlu bir görünüm arz ederler. Güçlü içsel deneyimler yaşamalarına rağmen uyur gibidirler. Diğerleri, büyük psikomotor heyecanlar gösterirler (dövünme, ileri geri sallanma, dizlerinin üzerine kalkma, şiddetli sarsılmalar ya da pelvislerini aşağı yukarı hareket ettirme). Çeşitli hayvan türlerine özgü sürünme, yüzme, eşeleme, pençeleme veya uçma hareketleri gibi davranışları sıklıkla görürüz. Diğerleri, bağırıp, çığlıklar atarken, belli hayvanların seslerini çıkarırken, abuk subuk konuşmalar yaparken ve bilmedikleri yabancı bir dilde bir şeyler söylerlerken veya tamamen saçma sesler şeyler telaffuz ederlerken, bütün oturum boyunca hiç ses çıkarmayan katılımcılar vardır.

Bununla beraber, harici biri tarafından gözlenebilen sesler ve harici davranışlar, nefes alanın içsel deneyimleri açısından anlamlı ifadelerdir ve onlar nihai iyileşme anlamına gelirler, çünkü onlar bloke olmuş fiziksel enerjilerin ve içte sıkışmış duyguların dışa atılmasına yardımcı olurlar. Endüstriyel medeniyetin insanları, holotropik deneyimlerin bu bölümde tarif edildiği gibi nasıl bir iyileştirme süreci olduğunu anlayamamaları, onların terapiyi mantıksal bir şey olarak algılamaları nedeniyledir. Bizim kültürel beklentilerimizin tersine, şamanların ve diğer yerli şifacılarının ve bu bakımdan halüsinojen terapinin ve Holotropik Nefes Çalışmasının kullandığı metotların elde ettiği terapatik başarıları getiren mekanizmalar mantık ötesidir ve onu şaşkınlığa düşürür.

Takip eden hikâyeler ruhun farklı seviyelerine odaklanan Holotropik Nefes Çalışması deneyimlerine ilişkin örnekler içeriyor. Doğum sonrası biyografisindeki olaylara işaret eden iki olayla başlıyor. Akut fiziksel travmaların, aynı zamanda güçlü psikotravmatik etkilerinin olabildiğini ve kişinin gelecek yaşamını derinden etkileyebildiğini götseriyor. Bu hikâyelerden ilki, otuzyedi yaşında bir serbest yazar ve editör olan ve sonradan bizim eğitimlerimize katılarak organizatör sertifikası alan Elizabeth'in bir erken dönem nefes çalışması oturumunu konu alıyor. Bu oturumda, çocukluğundaki unutulmuş bir kazayı yeniden ziyaret etti ve onun üzerinde çalıştı.

Otuzyedi yaşındayken, Holotropik Nefes Çalışmasını denemeye kendimi hazır hissettim. İlk çocuğumuzun beş yıl önceki doğumu, beklenmedik ve uzun süren bir doğum sonrası depresyonuna zemin hazırladı. Bunun ardından, ebeveynliğin getirdiği sorunlar çözülemeyen psikolojik ilave sorunlara yol açtı ve düzenli olarak psikoterapi desteği almaya başladım. Fakat kafam hala çok karışıktı, birçok sudan olaylara tepki olarak gelişen içimin derinlerinden yükselen öfkeye karşı güçsüzdüm ve kocamla küçük çocuğumu incitmekten korkuyordum. Psikoterapinin deneysel bir şekli olan nefes çalışmasının yardım edebileceğini düşündüm.

Bir hafta sonu çalıştayına yazıldım ve evimden Vermont dağları boyunca sekiz saat araç sürerek Cape Cod' daki kumullara ulaştım. Kumsal otobana tıpkı kar gibi saçılmıştı. Okyanus her yerdeydi. Ekim ayında eyalet merkezi hayalet bir kent gibiydi, ıssız ve terk edilmiş bir haldeydi. Eski ve her yeri gıcırdayan otel körfezde hacıların karaya ilk ayak bastığı yerde bakıyordu. Bu yerin boşluğunu rüzgârın, denizin ve Cape Cod folklorunun esrarengiz varlığı, dolduruyordu. Halloween hafta sonuydu. O akşam, Psikiyat-

rist Stanislav Grof'un bir konuşmasını dinlemiştik; bunlar bilincin sıradışı halleri, doğum süreci ve benlikötesi alanlar hakkındaydı. Bir saydam gösterisinde yarın yapacağımız şeyleri deneyimlemiş insanların yapmış olduğu fantastik ve çok güzel çizimleri izledik. Molada, nefes çalışması oturumları için çiftler halinde guruplar oluşturacak şekilde ortaklarımızı bulduk.

Ertesi sabah, yüzden fazla kişiyle yerde uzanmış vaziyetteydim. Ben hayatımı değiştirecek bir yolculuğa çıktığım sırada, ortağım yanı başımda oturuyordu. Soluk alıp vermem daha hızlı ve çabuklaşmıştı, uyarıcı bir müzik dinliyorduk, kendimi içimde akmaya başlayan beklenmedik duygulara teslim ettim. Bedenim ani bir şekilde, tamamen kendisine ait bir hayata başladı. Kollarım büyük hareketler yapmaya başladı, öyle büyük bir güçle daireler çiziyordu ki kendimi bir üstün güce sahip süperinsan gibi hissettim. Bu dans bir süre devam etti. Enerji sol bileğimde yoğunlaşmıştı, acıyı çok net bir şekilde deneyimleyene kadar bileğimin kırıldığı onbir yaşımdaki halimi hissettim. Bu anda, kendimi "Bileğimi babam ben on bir yaşımdayken kırdı," derken işittim. Uzun süredir unutulmuş haldeki bu imaj ve duygular sel olup akmaya başladılar.

Bu olayı, hatırlarken ötesinde, kendimi bir çocuk gibi hissettim, büyüdüğüm evin arkasındaki alana döndüm. Sonbaharın ilk günleri olduğu için ılıktı. Hepimiz evdeydik, babam bile ki o bir tıp doktoruydu ve mesleği onu çoğu zaman evden uzak tutardı. Bu durumda herhalde hafta sonuydu. Beyaz Saab marka bir arabası vardı ve evimizin ön girisindeki araba yoluna park etmişti. Babam arabaya biniyordu. Onu geri geri tepeden aşağıya götürüp garaja sokacaktı. Büyük bir istekle ona doğru koşturdum. "Arabaya binebilir miyim?" diye sordum. Duraksamadan onayladı ve arabanın motor kaputunun üstüne tünedim, arabaya bu de-

ğişik yolla binmenin heyecanını içindeydim. Araç yolundan aşağıya doğru gitmeye başladık. İlk başta bu gidiş çok keyifliydi, yelken açmak gibiydi. Bunu bazen Maine sahilinde yapardık. Asfalt yol hemen altımda hareket ediyordu, küçük çakıl taşları tıpkı denizin aktığı gibi akıyordu.

Tepenin dibine vardığımızda babam arabayı ileri doğru sürmeye başladı, duygular tuhaf bir şekilde değişti. Bedenim dengesini kaybetmişti. Asfaltın üzerine doğru düştüğümü hissederken, pürüzsüz metal yüzeyde can haliyle tutunacak yer aradım. Tutunamazsam kesin düşeceğimi biliyordum, arabanın önündeki asfaltın üzerine düşecektim. Ve düştüğüm takdirde onun altından kendimi çıkarak bir şey bulamazsam altında ezilecektim.

Asfalta çarptığım anda, bedenimi burarak döndürdüm ve bu beni araba yolunun bir kenarına yuvarladı. Buraya nasıl geldiğimden emin değildim, kendimi yeşil çimlerin üzerinde otururken buldum, sarsılarak titriyordum. Babam yanımdaydı, kendimi nasıl hissettiğimi soruyordu. Bütün dikkatim sol bileğime odaklanmıştı. Biliyordum, kırılmıştı, düşeceğimi bildiğim kadar, arabanın altından kurtulmam gerektiğini bildiğim kadar bundan emindim. Bileğimi tutarak ona gösterdim. Elim tuhaf bir açıda asılı duruyordu, bana dalı kırılmış bir çiçeği hatırlatıyordu. "Bileğim," dedim, "Bileğimde bir şeyler yanlış. Galiba kırıldı." Babam kısa bir kontrolden sonra onun tıbbi otorite havasıyla "Hayır," dedi. "Bi şeyi yok. Herşey tamam."

Ona inandım, ya da inanmaya çalıştım. Fakat babama karşı olan güvenimle, bedenimden gelen sinyaller arasında bir köprü oluşturmanın imkânsız olduğu temel bir bölünme olmuştu. Kimsenin gelmeyeceğini bildiğim yatak odama gittim ve yatağa uzandım, belli ki kırılmış olan bileğimin acısıyla, babamın bunu kesin bir dille inkâr etmesi arasında arada kalmıştım. Sol kolum şimdi kullanılamaz halde ya-

nımdaki yastığın üzerine uzanmış duruyordu. En küçük bir harekette gelen keskin acı dışında, kolumdan tuhaf bir şekilde ayrıldığımı hissettim; oda çok karanlıktı. Güneş ışığının çizgileri oluşan gölgelerin kenarlarını çevreliyordu.

Durumum kötüleşmeye başlayınca, annem beni hastaneye götürdü. Röntgenim çekildi ve altı hafta kolum alçıda kaldı. Arkadaşlarım onun üzerine isimlerini yazdılar. Babam bir şey söylemedi. Sonraki yıllarda bu kaza hakkında çok düşündüm. Diğer olaylara olan gölgesi daha anlamlı oldu. Fakat nefes çalışması oturumu, beni o dikkat etmem gereken ana beni geri götürdü. Fiziksel olarak, yıllar önce iyileşmiş olmama rağmen içimde bir şeyler hala kırıktı.

Bedenimin, özellikle de kollarımın hareketleri o ana kadar daha da ileri bir hal almıştı ve inanılmaz bir iyileşme gücünün sağ elimden yayılıp sol bileğime yöneldiğini hissettim. Tekrar kendi konuşmalarımı duydum, bu sefer şaşkın bir ses tonuyla "Sağ kolum kırık olan sol kolumu iyileştirmek istiyor," diyordum. O anda, görünmez bir güç tarafından ayağa kaldırıldım ve kendimi odada bulunan ve beni destekleyen insanlarla çevrili hissettim. Beni bu inanılmaz ve kendi gizemli figürlerini kendi bulan bu dansa devam etmem için teşvik ediyorlardı.

Oturumdan sonra, kendimi iyileştirme kapasitemi keşfetmiş olmanın şükran duygularıyla dolup taşıyordum. İlerleyen yıllarda, bu süreçte yaşanan olayları ebeveynlerim de dâhil olmak üzere ailemle de yapma olanağı buldum ve onlarla daha dürüst ilişkiler kurma imkânım oldu. Kısa süre içinde bu kazanın, çocukluğumdaki başka olaylara da uzandığını ve nihayet ailesel dokuda kuşaklara yayıldığını anladım. Sürdürdüğüm nefes çalışması ve destek olan bir hayat arkadaşının yardımlarıyla, hayatımdaki bazı acılarla yüzleşmeye ve geçmişimden bazı parçaları geri kazanmaya başladım.

İkinci olay, Katia'nın bir oturumunu aktarıyor, o bizim eğitim çalışmalarımıza katılan otuzdokuz yaşındaki bir psikiyatri hemşiresi. Olay, travmanın sonucu ortaya çıkan çok güçlü benötesi özelliklere sahip olsa da, genel olarak onun erken çocukluk döneminin etrafında dönüyor. Bu oturumda, çok güzel doğal bir ortamdaki hareket özgürlüğünün keyfini yaşayıp bir kaplumbağa kabuğundan kaçarken, çocukluk dönemine uzun süre takılıp kalmaktan kaynaklanan biyoenerji zırhının çözülmesini halini deneyimledi.

Oturumun başındaki yoğun nefes alma bedenimi kilitlemiş ve sırtüstü pozisyonda öylece donakalmıştım. Belimi döndürmek için büyük bir çaba harcıyor, fakat bunu başaramıyordum. Kendimi, sırtüstü pozisyonda kalmış ve tehlikeli durumlardan kaçması imkânsız, acınacak haldeki bir kaplumbağa olarak deneyimledim. Pozisyonumu değiştiremediğim için ağlamaya başladım, çünkü hayatım buna bağlı gibi görünüyordu. Bu sırtüstü yatan kaplumbağanın, beslenme ihtiyacı içindeki bir çocuğa benzediğini gördüm (şekil 10.b)

Sonra bir şeyler değişti ve kendimi üzerinde güzel bir manzara resmi olan bir kaplumbağanın kabuğu gibi hissettim (şekil 10.c). Sonra deneyimim tekrar değişti. Pozisyonunu değiştiremeyen ve bunu yapabilmesi için bir başkasının yardımına ihtiyacı olan küçük bir çocuktum. (Sonradan anneme bunu sordum ve bana bir yaşımdayken, pediatristimin kalça eklemlerimdeki bir bozukluk nedeniyle beni ayaklarımı ayıracak şekilde alçıya aldığını öğrendim).

Bir zaman sonra ve biraz da efor harcayarak, belimi çevirmeyi başardım ve kendimi harika bir manzaranın içinde buldum -bir plajda koşuyor ve kristal berraklığındaki sularda yüzüyordum. Bu manzaranın kaplumbağa kabuğunda tasvir edilmiş olan manzaranın aynısı olduğunu fark ettim. Kendimi, özgürce çiçeklerin kokusunu içime çekmekten,

coşkun şelaleleri dinlemekten ve çam kokularıyla dolu havayı teneffüs etmekten büyük keyif alır halde buldum. Kendimi yeryüzü kadar yaşlı ve Sonsuz Puppy (Jung'cu arketip Puella Eterna'ya atfedilen eğlenceli bir lakap) kadar genç hissediyordum. Küçük bir pınar gördüm ve ondan su içtim; bunu yaparken sağlığın ve büyük bir iyiliğin vücudumu ve zihnimi kapladığını hissettim.

Nefes çalışmasını takip eden gece gördüğüm rüyada, Roma'da bir kilisenin önünde bir Budist rahibesi ile karşılaşmıştım. Benimle başlangıç seyahati hakkında konuşuyordu ve ona benimkinin Everest Dağından başlayan, İtalya Assisi'ye uğrayıp Sahra Çölü'nde sonlanan bir hac içerdiğini (Bu benim Kuzey Avrupa'daki bir hayalimdi) anlatıyordum. Budist rahibeye rüyamda bahsettiğim manzara, nefes çalışmamda tasavvur ettiğim kaplumbağa kabuğunun üzerinde tasvir edilmiş olan manzaranın aynıydı. (şekil 10.d)

Şimdiki hikâye, elliüç yaşında dağcılık tutkunu bir psikiyatrist olan Roy'un Holotropik Nefes Çalışması oturumunu konu alıyor. Bu oturumda, o doğumuna ve hayatının erken doğum sonrası dönemindeki travmalar ve duygusal mahrumiyet hallerine geri döndü. Bu anıları ve olayları yeniden yaşarken, onların sonraki yaşamını nasıl etkilemiş olduğunu fark etti. Aynı zamanda kendisinin favori sporu ve biyolojik doğumu hakkında bazı olağanüstü içgörüler kazandı. Roy'un oturumunun temel odağı biyografik ve perinatal olmasına rağmen, onun iyileşme gücünün büyük bölümü benötesi boyutlardan geldi.

15 Temmuzdu ve Yosemite Vadisi'nin yazlarını hatırlatan harika bir hava vardı. (sıcak güneş, serin esintiler, derin mavilikler içinde, pırıl pırıl bir gökyüzü). Büyük bir Yosemite tırmanışından önce hissettiğime benzer duygular içinde olduğumu fark ettim: önümüzdeki yaklaşan mücadeleye karşı aynı endişe, denemeye karşı aynı azim ve gerilim ne-

deniyle oluşan benzer bir diuresis (sık tuvalete çıkma ihtiyacı) vardı. Bu mücadeleden yükselerek mi yoksa her şeyi geriye bastırarak mı; tek parça halinde mi, yoksa yaralanarak mı çıkacaktım? Bilmiyordum.

Derinden nefes almaya başladım, hızlandım ve daha derinden almaya devam ettim. Ellerim ve ayaklarım ürpermeye başladı. Müzik ritimliydi ve çok ani bir şekilde Yosemite'deki El Captain'in bir yüzüne oldukça yükselmiş bir halde tırmanırken buldum. Kolay ve zarif, dikey bir çatlaktan yukarı doğru mücadeleli bir tırmanıştaydım ve gerekli hareketleri yapıyordum. Güneş sırtımı ısıtmıştı, serin ve yumuşak esintiler vardı ve vadinin zemini harika görünüyordu. Tam olarak hayattaydım, bu hareketlerden, güneşi ve kayayı hissetmekten mutluluk duyuyordum. Ben en önde tırmanıyordum, çok güçlü hissediyordum ve koruma düzeni alma ihtiyacı hissetmiyordum. Halatlardan bağımsız olmak onları çözüp uçmak istiyordum.

Bu arzuyla birlikte, sırtımdan bir şeyle bağlı olduğumu da hissediyordum -ama neye? Derinlerimdeki sesim (babamın sesi) korku içindeydi: özgürlük çok tehlikeli olabilir. Kim olduğunu tam olarak fark edemedimse de, beni arkamdan tutan tırmanıştaki ortağımın babam olduğuna dair bir duyguya sahiptim. Eski inançlara, eski düşünce yollarına saplandığımı hissettim. Kendi kimliğimi doğrulamaya ihtiyacım vardı. Değerlerim, kimliğim, benim dışımdan gelmiş gibi rol yapmaya devam ettim. Serbest kalma isteği, gittikçe daha da yoğunlaşıp artıyordu. Ağlamaya ve öfkelenmeye başladım.

Babamın (ya da kendimin) korkuları, beni tutması, onun doğru ve yanlış algıları, onun suçluluk duyguları, onun zevksizliği ve güvenceleriyle nereye kadar gidebilirdim? İpleri çözüp uçmayı, kendimi özgür kılmayı ne zaman becerebilecektim? Beni arkamdan tutan herzeye karşı öfke

duymaya başladım -ve bu adaleli bir yüze benziyordu. Gözyaşlarım ve öfkemin ortasında halatı çözmeye başladım. Çok güçlü bir karşı koyuş ve direniş algıladım (belki tırmanış ortağım ya da kendi içsel sesimdi). Bilmiyorum. Direniş, kaynağını korkular ve ahlaki yargılardan alıyor gibiydi ve ipi çözmeyi bir türlü tam olarak beceremiyordum, görüntü sönerek kayboldu ve şiltenin üzerine sırtüstü çöktüm.

Fakat öfkemin yoğunluğu artıyordu ve gözyaşlarım daha acı verici hale gelmeye başlamıştı. Neden bu kadar öfkelendiğimi bilmiyordum, fakat ihtiyacım olan yönlendirmeye sahip olamadığımı hissediyordum. Bana, orta yaşlardaki bir adam olmanın ne demek olduğu ve nasıl yaşlanılması gerektiği öğretilmemişti. Artık zayıf ve kırılgan yaşlı bir adam olan babama karşı böyle bir öfke hoş görülecek bir şey değildi ve ona karşı olması gereken duygu öfke değil sevgiydi. Böylece o elimden öfkelenme hakkımı çalmıştı. Tatmin olamayan büyük bir eksiklik ve açlık duygusuna karşı kızgındım. Galiba onun anlayışı ve onaylamasına ihtiyacım vardı. Belki de, tam bir adam olmama yardım edebilecek, hayatını buna daha fazla adayabilecek bir babaya olan arzuydu. Öfkem bu nedenle karşılanmamış ihtiyaçların belli belirsiz güdüsüyle besleniyordu.

Müziğin yoğunluğu artarken, hayatımdaki bir başka büyük eksikliğe doğru yol aldım: annemden hayatımın daha ilk günlerinde ayrılmış olmanın eksikliğiydi bu. Doğumumda bir bağırsak düğümlenmesi olmuştu, büzüşen bir ince bağırsak besin akışını engellemişti. Yaşamımın beşinci gününde bir ameliyat geçirmiştim. Hayatta kalmam beklenmiyordu. Kuvözde iki hafta kadar kalmış ve anneme ancak ondan sonra kavuşabilmiştim. Şimdi, yine o bebek olmuştum, acı, üzüntü ve terk edilmiş duyguları dalgalar halinde benliğimi kaplıyordu. Zor bir doğum yolculuğundan sonra, tam rahatlamam gereken yerde büyük bir acı

vardı ve onu kesip kurtulamıyordum, yalnız hissediyordum. Annem beni kucağına alamamıştı. Bütün istediğim kucaklanmaktı. Acı biçimde ağlamaya başladım, yalnız bırakılmışlığın tüm ağırlığını hissedebiliyordum, beslenemiyordum, kucaklanmıyordum. "Hayatta kalmanın maliyeti çok fazla, çok çok fazlaydı," böyle hissediyordum. Tanrıya kızgındım. Neden böyle acı çekmek zorundaydım ki? Tanrı bu işi daha iyi yapamaz mıydı? Daha da acı biçimde ağladım. Doktorlara kızgındım, tıbbi sistem beni izole etmiş ve yalnız bırakmıştı.

Daha geriye gidip kendimi yeni doğmuş halde orada yatar vaziyette görebildim. Bu yalnızlık çeken oğlan bebeğine karşı içimde müthiş bir tutku oluştu. O büyürken bu oğlana daha fazla sevgi veremez miydim? Onu kaldırıp kendime yaklaştırarak, rahatlattım. Sonra kaybının perişanlığı içinde olan annemin bilincine girdim ve onun Tanrıya karşı öfkesinin üstesinden geldim. Ne kadar büyük bir acı çekiyordu! Ne kadar genç ve korku içindeydi, o da kendince eş miktarda yalnızdı. Ne büyük bir kaybı deneyimliyordu! İlk çocuğu kendinden alınmıştı ve onu kucaklayamamıştı. Şimdi, onu teselli edemiyor ve acısını benim gibi yalnız başına çekmek zorunda kalışını görüyordum, ağlayışım daha da acıya boğulmuştu. Ona olan büyük sevgimden dolayı kocaman gözyaşları döküyordum.

Bu noktada, benim iki yanımda uzanmış olan organizatörler Ashley ve Linda'nın, ben ağlarken bana sarıldıklarını düşünüyorum. Onların ellerini tutuyordum. Tamamen yalnız değildim, öfkem yatışmaya başlamıştı. Nana ve bütün kilise benim için ağlamaya başlamıştı. Babam yapabildiğinin en iyisin yapmıştı, doktor ve hemşireler de öyle. Bir rahip çağrıldı ve bana kutsal yağlar sürdü. Olup bitenlerin kimsenin suçu olmadığını anladım. Bunu fark etmek öfkeyi tamamen dağıttı, fakat insani trajedi duygusunu ar-

tırdı. Hem de nasıl trajikti! Tanrının kendisi bile acı çekiyor muydu? Tanrı da kurbanlardan biri miydi?

Uzun bir süreden sonra, annem tarafından kucaklanabildim. Tenimin ona temas ettiğini duyumsadım, sonunda rahata kavuşmuştum, yorgun ama gevşek bir haldeydim. En sonunda güvendeydim. Flu anılar flaşlar halinde belirdi, rahmin içinde yüzüyordum. Bir noktada, benim bütünleşme ve tamamlanma arzumu sadece Tanrının dindirebileceğini duyumsadım. Sadece Tanrı beni güvenle sarmalayabilirdi, beni daha yüksek bir bene taşıyabilirdi. Görmememe ya da hissetmememe rağmen, Tanrı beni bir şekilde kucaklamıştı. Nasıl da Tanrının kollarının arasında olmak istemiştim ve şimdi tam da o haldeydim.

O noktada, anime edilmiş davul vuruşlarının ve ilahilerin olduğu bir Afrika müziği keyifli bir şekilde yükseliverdi. Yeni doğmuş bir oğlan bebeği olarak Mali'nin tozlu bir köyüne götürüldüm. Küçük bir masaya konmuştum, insanların ortasında kundağa sarılı vaziyetteydim. Köy sakinleri etrafımda bir daire halinde dans ediyor, şarkılar söylüyor ve davul çalıyorlardı. Doğumumu ve köye gelişimi kutluyorlardı. Mutluydum. Güldüğümü hissettim; Başım müziğin ritmine uygun olarak yastığın üzerinde bir o yana bir bu yana dönüp duruyordu. Bana Ubuntu (İnsanın daha büyük bir bütüne ait olduğunu hatırlamasından kaynaklanan kendine güveni ifade eden bir Bantu kelimesi) hatırlatıldı. İnsan olarak yapılmıştım ve bütün varlığımla bu topluluğun sıcak karşılamasıyla kucaklanıyordum.

Müzik tekrar değişti, Özgürlük mücadeleme geri döndüğüm hislerine kapıldım. Aniden, resmi bir akşam yemeği sahnesine gittim, orada bana verilen izinle kötü bir gerçekle karşılaştım. Onların, kibarlıkla yapılamayacak işlerde kaba konuşmaları için kullandıkları şimşekler saçan değnekleri haline dönüştüm. Bu durumuma karşı hisleri ilgisizdi ve

destekleyici değildi. Olay beni derinden sarsmıştı, haftalar süren duygusal mücadelelerden sonra bana biçilen bu rol artık çok fazlaydı. Bana göre, deneyim beni babamla annemin yaptıkları bir kavganın anılarına götürmüştü, annem kendi fiziksel güvenliğinden endişe duyuyordu. Onayını almak istediğim babama karşı, bir kez daha meydan okuyan ve karşı koyan büyük bir öfke deneyimlemeye başladım. O akşamki enerji çok yoğundu.

Bu sahneye geri döndüğümde yaşam mücadelesi veriyordum. Kim olduğunu bilmediğim çok güçlü bir adam sağ taraftan saldırıyordu; mücadeleye girdim, onun yumruklarını karate yaparak engelledim. Özgürlüğüm ve varlığım tehdit altında gibiydi. Bu adam erkek otoriteyi temsil ediyordu, onaylamayan babayı. Beni mahvetmek istiyordu ve özgürlüğüm ve hayatım için kavga veriyordum. Ellerim onun boğazındaydı ve onu boğmaya başladım. Boynunu gittikçe daha ve daha fazla sıkıyordum. Yüzü kızarmaya başlamıştı sonra morardı; gözleri yuvalarından fırlamıştı. Ona bağırdım "Bilmem gerekeni söyle! Sırrı söyle! Neden, söyle bana söyle!" Boğazını daha fazla sıktığım halde sessiz kaldı ve başını "hayır" anlamında salladı. Bütün gücümle onu boğuyor, bağırıyor ve isteklerimi sıralıyordum. "Bilmem gerekiyor! Neden? Nasıl yaşamalıyım? Maksat ne?" o yanıt vermedi ya da veremezdi.

Aniden onu öldürmek istemediğimi fark ettim. Onu öldürmek için boğmuyordum. Ya da ona zarar vermek, üstünlüğümü ispatlamak, ya da onu yenmek için değildi. Onun lütfunu ya da bir yanıt vermesini istiyordum. Yakub' un melekle olan güreşini hatırladım. "Neden her şey bu kadar karıştı? Neden siz yaşlı adamlar (babam, Tanrı ve diğerleri) işlerinizi daha iyi yapamazsınız? Yanıtınız nedir? Neden benim ipimi çözüp özgür olmamı engelliyorsunuz?" diye çığlık attım. Boynunu şimdi daha da fazla sıkıyordum. "Doğduktan sonra neden bu kadar yalnız kaldım?"

Mücadelenin bir düğüm noktasına ulaştığını fark ettim, bir yanıt veremiyorlardı. Yanıt veremiyorlardı çünkü veremezlerdi. Onlar zayıf ve güçten düşmüş yanıtı olamayan yaşlı adamlardı, gerçek güçleri yoktu, korku ve boğun eğmekten ziyade acınacak ve sevilecek bir halleri vardı. Onlar yanıtlara hiçbir zaman sahip olmamışlardı ki; şimdi de bana yanıt veremezlerdi. Artık onlara benim değerlerim, kimliğim kurtuluşum diye bakamazdım. Onların onaylaması benim özgürlüğümü satın alamazdı. Daha büyük çığlıklar atmaya başladım. Sonunda yoruldum, ellerimle oluşturduğum kıskaç gevşedi ve ben şiltenin üzerine çökerken onlar da sarsılarak arkaya düştüler. Bir an için uykuya dalmış gibi göründüm.

Müzik tekrar değişti, yeniden kucaklanan bir yeni doğan bebeğe dönüştüm (Linda ve Ashley hala benim iki tarafımdaydılar) ve aynı zamanda rahime geri döndüğüm hislerine sahiptim. Tanrıyla birlik deneyimledim. Tanrı kadındı. Annem "Şimdi tamam, her şey şimdi güzel olacak" Acı bir şekilde ağlamaya başladım. Bu gerçekten mümkün müydü? İnanmak için çok mükemmel değil miydi? Bu inanca bir ağırlık katabilir miydim? Öyle umutsuz yollardan geçmiş, depresyonları ve çaresizlikleri ve karanlıkları ve trajedileri aşmıştım ki, bu "her şey güzel olacak"a inanabilecek miydim?

Mavi bir ışığı tekrar tekrar görüyordum, görüş alanım boyunca geçiyordu. Arka planda, kot pantolonun arka yüzündekine benzer kaba örülü bir dokuma desenine sahipti. Mutlu ve rahat hissediyordum. Kucaklanmıştım, yeni doğmuştum ve yirmi küsur yıllık evliliğimde tam olarak hiç kucaklanmadığımı fark ettim, hayatımın ilk yirmi gününü yeniden yaşamak istedim. Şimdi kucaklanmış olarak, hayatımın önünde uzanan davaları görebiliyordum, Gethsemane Bahçelerindeki İsa gibiydim.

Ölmek istemiyordum. Artık kendini rahatlatmış bu eski benliğimin ölmesini istemiyordum. Sıkıntıların, felaketlerin içinden geçmek istemiyordum. Stan'ın egonun yok edilişi safhasına girmenin yeniden doğuşun son aşamasının zorunlu bir geçidi olduğu şeklindeki sözlerini hatırladım. Tanrıya "Işığa doğru mücadelemi sürdüreceğim (ileriye doğru tırmanarak) yaşamak için hatta bu eski benliğim için dahi mücadele edeceğim. Fakat benim hayatımı istiyorsan, bu eski benliğimin ölmesini istiyorsan, tamam o zaman, ruhumu senin ellerine teslim ediyorum. Bu arada, benim vazgeçeceğimi sanma. Işığa, ona doğru mücadele ederek arayışımı sürdüreceğim," dedim.

Müzik hafiflemişti, kuşların şarkılarını ve şelalelerin akışını duyuyordum. Güneş ışığının içinden ortaya çıktım ve şükran hisleri içine girdim. Hayatta kalmanın pahası mücadele etmek ve bazen yalnız kalmaksa, bu maliyeti kabul ediyordum. Hala "neden" bilmiyordum, yanıtlara sahip değildim, fakat bu iki kadından gelen hayatın nimetleri ve koşulsuz sevgi (anneme ve kadın tanrıya dayanan) yeterli bir rızıktı.

Yosemite'ye döndüğüm şeklinde zayıf bir duyuma sahip oldum. El Capitan zirvesine ulaşmıştım. Güçlü hissediyordum. Stan'ı görmek için gözlerimi açtım, merhametli, ilgili ve meraklı tipik bakışlarıyla karşılaştım. Uyanmaya ve yavaşça bu olağanüstü yolculuktan çıkmaya başladım. Stan, kütüklerin nehirde birikerek sıkıştıkları bir durumu açacak olan "kilit kütük" kavramından bahsediyordu, o kütük kaldırıldığında diğer bütün kütükler serbest kalacak ve nehir boyunca akıp gideceklerdi. Bu deneyimin benim için belki de bir "kilit kütük" deneyimi olduğunu söylüyordu.

Onun Holotropik Nefes Çalışması oturumundan iki ay sonra, ki bu onun için ilk ve tekdi -yaşadığımız ana kadar- Roy bize deneyiminin sonuçları olarak gözlemlediği değ-

şimleri tarif eden bir mektup gönderdi. Aşağıda bu mektuptan alıntılar yer alıyor: Nefes çalışmasından bir kaç gün sonra, oturumumun iki önemli bileşeni olduğunu farkettim:

1) Beni rahatlatıp besleyen ve doğrumdan sonra terk edilmiş hisseden minik bebeği (benim) kucaklayan dişil deneyim;

2) Yaşamımdaki erkek otorite figürlerine karşı yapılan yoğun güç, adalet ve hayatta kalma mücadelesini içeren, erkek bileşen (Babam ve patronumu içerecek şekilde). Başlangıçta, bunlardan birincisiyle bir kapanış ve iyileşme hissettim, ancak ikincisiyle bu gerçekleşmedi.

Annem oturumdan sonraki ilk görüşmemde, bana elli dört yıl önce beni ondan aldıkları ve kucaklamasının engellendiği o iki hafta boyunca yaşadığı terkedilme ve korku duygularını anlattı. Bu konuşma nefes çalışması oturumunun dişil unsurunu derinleştirdi. Tam olarak anlayamıyordum, fakat nefes çalışmasındaki bu deneyim bir şekilde bilinçaltımdaki negatif gücün serbest kalmasına neden olmuştu. Bu durumu açıklamak için yine, iyileşmenin gerçekleştiğine dair bir duyguydu demekten başka söyleyecek söz bulamıyorum. Bu manada, bebek kucaklandı.

Başlangıçta, oturumun erkek bileşeninin hala işlenmemiş ve ham halde olduğunu hissettim. Bazı yeni içgörüler elde etmeme rağmen iyileşme tamamlanmamıştı. Şimdi, büyük oranda daha fazla iyileşme ve içsel açılma halindeyim. Bu durum, "ezoterik"le yeni ve gelişmekte olan ilişkime olduğu kadar, geçen aylarda sağlığı bozulmaya başlayan babamla olan ilişkilerime de yansıdı. Babamın hastalığı, onunla bir oğuldan çok öncelikle bir insan olmanın getirdiği daha derin temel konularında bir diyalog fırsatı yaratmıştı. O zamana kadar, bir yetişkin olarak, onun otoriter dini inançları ve hayata dair görüşlerine uyum sağlamak şeklinde bir stratejiye sahiptim. Bu nedenle, gerçek kimliğimi onunla

gittikçe daha az paylaşır olmuştum. Bunun temel nedenlerinden biri korkuydu. Nefes çalışması oturumu, onunla gerçekte kim olduğumu paylaşmamamın ikimizi de kaybetmeme neden olduğunu anlamama yardımcı oldu. İkincisi ve açıklaması daha zor olan, benim ezoterik olanla ilişkilerimde oluşan iyileşmedir. Bu eğilimi bir kaç nedenle çeşitli şekillerde yaşadım:

1) Bilimsel eğitimimle uyumlu olmayan ezoterizmden daima uzak durmuştum;

2) Baptist yetiştirilme tarzım ezoterik öğretilerle ilgilenmeme ("şeytan işi" yaklaşımı haricinde) fırsat tanımıyordu ve onlarla ilgili bilgim yoktu;

3) Ortada gizli bir gündem varsa, bu manipülasyona yol açardı. Sizlerden öğrendiğim tüm bu ezoterik öğretiler (yaygın dinlerde olduğu gibi) ışık ve sevgi için olduğu kadar, (güç ve egonun kötü kullanımı şeklinde maniple ediliyorlarsa) kötülük için de bir araç olabilirdi. Bu alana girmekle güvenmeyi ve bunu yaparak kendimi yeni keşiflere açmayı öğrendim.

Bu nedenle, nefes çalışmasının bende duygusal, entelektüel ve ruhani anlamda açılım sağlamak şeklinde bir etki yarattığını söyleyebilirim. Eminim ki, bu deneyimi yaşamaya ve yansıtmaya devam ettikçe, iyileşmem daha da derinleşecek. Bunları yazarken bile, yaşamımın diğer alanlarının da Holotropik Nefes Çalışmasındaki içgörülere açılmakta olduğunu duyumsuyorum. Bu bakımdan, bu deneyimin bir "kilit kütük" olduğu yolundaki görüşünüz benim için çok doğru.

Şimdiki alıntı, kırkbeş yaşında bir psikolog olan Janet' in Holotropik Nefes Çalışması eğitimleri esnasındaki oturumlardan biriyle ilgili. O, oturumlarında zor çocukluk yıllarından travmatik olayları deneyimledi, bunlar arasında fiziki işkence ve cinsel taciz de bulunuyor. Oturumlar, ge-

nellikle Janet'i taciz eden ve evde gerçekleşen doğumda annesine ebelik yapmak suretiyle çok önemli sıradışı bir rol oynayan babası üzerine odaklanıyor. Onu, bu süreçte bir tıp doktoru telefonla yönlendirmişti.

Janet, dört yıl süren Holotropik Nefes Çalışması uygulamaları boyunca gördüğümüz çok güçlü ve renkli deneyimlere sahip oldu. Benlik ötesi alana sıradışı bir kolaylıkla erişim sağladı. Onun biyografik ve perinatal oturumları zengin arketipal sembollerle de doluydu. Onlar, genellikle şamanik, Tantrik ve Greko-Roman mitojisinden tema ve figürler içeriyordu (çeşitli tanrılarla karşılaşmalar, çetin sınavlardan geçişler, parçalanarak uzuvlarına ayrılmalar ve psikoruhani ölüm ve yeniden doğum). Eğitim süresince, astrolojinin derinliklerine daldı ve oturumlarıyla gezegen geçişlerindeki arketipler arasında olan ortak ilişkilerden çok etkilendi.

Bu oturumdaki ilk deneyimim, çocukluğumda yaz aylarını geçirdiğimiz kırsal bir bölgedeki yeşil bir çayırın üzerinde koşturmam; ancak o anda, bir yetişkin olarak birine doğru koştuğumu hissediyordum. Bir gurup kadının Diyonizos'la birlikte dans ettiğine dair naif bir sezgiye sahiptim. Dans çok seksiydi ve hızla bir şiddet gösterisine dönüşebiliyordu. Dansın, uzuvlarına ayrılarak parçalanma olayına dönüştüğüne dair bir izlenim edinmiştim. Bilincim dışarıya doğru farklı çağlara ve devirlere ait kesitler görebileceğim şekilde genişledi, ilk olarak dişil olanın erkeksi olanı, sonra da erkeksi olanın dişil olanı parçaladığını gördüm; mitolojik tarihi gerçeklik içinde cinsiyetler arasındaki bu mit, aynı rolün dönüşümlü olarak oynanmasıyla sürekli gerçekleşiyordu.

Siyah bir aygır gördüm; koşuyor ve terliyordu, ona doğru koşup sırtına bindim, ilkel erkeksi güdülerden oluşan bir enerjiye binmiş gibi hissediyordum. Aygırla bütünleşmiş

ve o olmuşken, ondan ayrı bir kadın olan varlığımı da duyumsuyordum. Bir mağaraya doğru koşturdu ve orada beni üstünden attı. Mağaraya indim ve burada Hades'in bir hazinesi olduğunu hissettim. Bunu hissederken, zifir karanlık erkeksi bir figürün beni izlediğini de duyumsadım. Tuhaf ve kaypak bir figürdü, şeklen insana benzese de insan değildi ve üzerine çok esrarengiz bir karanlık çökmüştü. Varlığı hayati bir tehdit hissi yaratıyordu. Bunu far kedince, onun Yunan ölüm tanrısı Hades olduğunu anladım. Mağaranın derinliklerine doğru hayati bir koşuya başladım. Ondan kurtulmak için yeryüzünün derinliklerine doğru kaçmaya çalışıyordum.

Ondan kaçarken, aynı anda yeryüzü ana Persephone'ye doğru tuhaf bir şekilde koştuğumu duyumsuyordum. Koşmaya devam ettim. Kaçıyor olduğumu her düşündüğümde, aniden ve beklenmedik bir şekilde tam karşıma çıkıp bu kaçış girişimlerime sadistçe gülüyordu. Bu şekilde (kaçış ve onun karşımda belirmesi) tekrar eden bir dizi girişimden sonra, Hades kötüye alamet bir tonla "Ölümden kaçamazsın," dedi. O anda yakalandığımı ve ölüm anlamına gelen Hades tarafından yerin altına doğru götürüldüğümü hissettim.

Sahne değişiyordu, şimdi bir çocuktum, içinde büyüdüğüm iki eve doğru aynı anda koşturuyordum. Aşina olduğum duyguları çok daha yoğun bir şekilde deneyimliyordum. Nefes almaya devam ediyor ve kendimi çocukluğumun ortasında bir yerlerde ve boyutça da küçülmüş hissediyordum. Yedi sekiz yaşlarındaydım. İleriye doğru düşüp yere yüzüstü kapaklandım. Beni dirseklerimden sıkı sıkı tutarken "benden kaçış yok" diyen babamdan kurtulmak için çırpınıp ağlamaya başladım. Çığlıklar attım. Evde kimse yoktu. İlk çocukluk evimizin olduğu yer Main Caddesi'ndeydi. Bedenimin, onun kocaman bir karaltı halindeki

tehditkar varlığı tarafından ahşap zeminde sürüklendiğimi hissediyordum. Ereksiyon olmuştu ve ırzıma geçtiğini hissedebiliyordum. Bu tek bir olay değildi, birçok olay bir deneyimde bütünleşmişti.

Bedenimin, bağlanmış halde cinsel organımdan, makattan ve oral yolla değişik şekillerde tecavüze uğradığını hissediyordum. Şiddetli mide bulantım vardı ve yer şiltemin üzerinde öğürmeye başladım. Kaçmaya çalışıyor, fakat kendimi uyuşmuş hissediyordum; gözlemcimden hislerimi geri kazanırım umuduyla dirseklerimi tutmasını rica ettim. Bütün sahne karanlığa gömülüyordu ve bedenim duyumlarını tamamen kaybetmiş gibiydi. Tekrar nefes almaya döndüm, fakat hiçbir şey hissetmedim. Banyoyu kullandım ve dönüşte Tav'dan bana yardım etmesini istedim. Oraya hissetme yeteneğimi kaybetmiş bir halde yalnız gidemeyeceğimi biliyordum.

Tav yardımcı oldu; şiltenin üzerine uzandım. Boğazım ve göğsümdeki acının yükseldiğini hissettim. Derken karanlık bir gölgeye dönüşüp kalbimin içinde görülemez biçimde gizlendi. Hissetme yeteneğimi tekrar kaybettim. Tav, nefes almaya devam etmem için beni teşvik ediyordu. Şimdi, babamın cinsel saldırı ve tacizlerinin en işkenceli bir anısından kaynaklanan yoğun bir acıyı deneyimliyordum. Daha ileri yaşlarda, yaklaşık onbir yaşımdaydım. Cinsel organımın olduğu bölgede zalim bir şekilde yapılan tecavüzden kaynaklanan çok keskin bir acıyı duyumsuyordum. Yalnızlığın yoğun duygusal acısı da bunlara ekleniyordu. Acı beni öldürecek gibiydi, babamdan ve bu acıdan kaçmak için çok güçlü bir duyguya sahiptim.

Bunun, COEX sistemi'nde* yoğun acıdan kaçmak için ölüme duyulan arzu olarak tanımlandığının farkındaydım; geçmişte bir dizi intihar girişimine yol açmış olan kendimi yok etme eğilimlerimle ilgiliydi. Tav benimleydi ve acı için-

de nefes almaya devam ettim. Acı boğazıma ulaştığında sahne değişti, tekrar küçük bir çocuk haline dönüştüm. Babamın beni dirseklerimden sürükleyip ereksiyon olmuş penisini boğazıma kaktığı için nefes alamadığım önceki ilk sahneydi. Onu bile isteye boğazıma dayıyor ve sadistçe gülüyordu.

*COEX sistemi: Kişisel farkındalığı geliştirmek için önceden bilinçdışında yer alan şeyleri bilince çıkarma süreçleri ile ilgili sistem.

Tav'a boğuluyor olduğumu, nefes alamadığımı söyledim; onunla kalmam için bana cesaret veriyordu. Elimi boğazıma götürdüm, Tav boğazım yerine kendi elini sıkmamı söyledi. Onun elini tuttuğumda, boğazıma onu daha da ittiriyordu, nefessiz kalma ve boğulma duyumlarım yoğunlaştı. Artık öleceğimi hissettiğim bir aşamaya sıçradı. Zihnim babamın beni öldürme isteğini deneyimlemeye odaklanmaya başladığından, bunu devam ettiremiyordum. Nefes almaya, sonradan intihar COEX'ine yol açacak olan babamın beni öldürme isteği duygusunu hissedip deneyimlemeye devam ettim. Bedensel bilinç alanımdan ayrılmaya başladım, deneyim beni kendimden geçirmiş ve Tav'ın omzunda ağlamaya başlamıştım. Onu tutmayı başardıktan sonra tamamen gevşedim.

Bana, onunla kalmamı, nefes almaya başladığımı ve herşeyi gayet iyi yaptığımı söylüyordu. Yeniden uzandım ve babamın bana karşı yoğun nefretini hissettim. Hem hayatım boyunca hep karşılaştığım, hem de sadece bir ana özel bir olayı aynı anda deneyimlemeye başladım. Babam, annemden kürtaj olmasını istemişti ve onsekiz yaşımdaki bir girişimime kadar benden hep nefret etmişti. Küçük bir çocuktum ve benden neden nefret ettiğini anlayamayan hislerle ona baktığımı hissettim. Bir yandan bu hissi duyumsarken, aynı anda aşık olduğum adamlarla neden sev-

giye dayalı bir ilişki kuramadığımı bir türlü anlayamamış olduğum COEX'in de artık farkındaydım. Bu, erkeklerle sorunlarımın kökeni olan deneyimdi ve tekrar tekrar "neden, neden, neden," ve "Anlamıyorum," diyordum.

Tav'a bu boğulma olayıyla daha fazla devam edemeyeceğimi söyledim. Beni, nefes alamaya teşvik ediyor ve her şeyi en iyi şekilde başaracağım konusunda güvence veriyordu. Bir kaç nefes aldım ve oturur halde doğruldum; başım dönmeye başlamıştı ve yön duygumu tamamen kaybetmiştim. Tav'ın orada olduğunu biliyordum, fakat zeminin nerede olduğunu söyleyemezdim. Şiltenin üzerinde dönüp duruyor ve nerenin nerenin alt nerenin üst olduğunu bilemiyordum (Sonradan, gözlemcime hikayemi anlatırken, babam beni öldürürcesine boğarken bayılmış olduğumu ve baş dönmesi ve yön duygusu kaybının nefes almaya tekrar başladığımda hissettiğim bu durumdan kaynaklandığını anladım).

Şilteye düşüşümü bir okyanus dalgasının inanılmaz süpürüşü gibi hissettim; Neptünsel zehirli bir okyanusun içine bütünüyle dalmış durumdaydım. Sonra, duygularım sevginin ilaç olduğu bir hale dönüştü ve eşzamanlı olarak hayatıma giren bütün erkek arkadaşlarımla seviştiğimi ve tüm uyuşturucu ve cinsellikle dolu yılları deneyimledim. Uyuşturucu kullanımı ve cinsel ilişkilerle dolu deneyimlerden, cinsel taciz nedeniyle gördüğüm PTSD tedavisi* sonrası uyuşturucu kullanılmayan cinsel ilişkilere ve sonra tekrar uyuşturucu ve cinsellik deneyimlerine gidip gelen biçimde süreçleri yaşadım. Sonunda, John'la deneyimlediğim ve uyuşturucu kullanmayı tercih etmediğim en yakın cinsellik deneyimle ilişkilendim. Uyuşturucu kullanmayınca, aşk ve erotik enerji hisleri daha yoğun, güzel ve kutsaldı.

Bir mola verip, benimle oturmakta olan Tav'a teşekkür ettim. Karşı cinsle ilişkilerimin Zehirli Neptünyen-Venüsyen

halindeki bütün cinsel tarihi içinde yüzdükten sonra, bu gün için ağır bir işi halletmiş bulunuyordum. Biraz su içtim, sırtüstü uzandım ve nefes almaya döndüm. Ağaçların arasındaki bir alanda Pluton'la dans etme deneyimi yaşıyordum, karanlık ve insana benzemeyen bir şekli vardı. Diyonisyendi ama Diyonizosdan büyüktü ve aynı zamanda tanrıydı. Dansımız yoğunlaşmaya, erotik ve uyarıcı bir hal almaya başladı. Beni yere yatırdı, benimle sevişirken ben de zemin ve yeryüzüyle bütünleşmeye başladım. Hem Diyonizos, hem de bereketli cinsel birleşme halindeki Kutsal Dişi olarak yeryüzünün farkındaydım. Artık kendimi ne bir insan, ne de tanrı Plüton olarak duyumsuyordum, şimdi ikimiz yeryüzü olmuştuk. Güneş ışığının topraklı yüzeyinden içeriye girdiğini ve onun yoğun yaratıcı gücünü hissediyordum. Aniden ve beklenmedik bir şekilde yeryüzü olarak çiçeklerle dolu bir alanı doğurduğumu hissettim.

Dişil bir ses bunun ilkbahar kimliğindeki Persephone olduğunu söylüyordu. Doğurmalarım devam etti. Dev bir sekoya ağacı merkezimden çabucak büyüyüp gelişti, sonra bir geyik, sonra zeminden fışkırıp, dağdan aşağı akmaya başlayan bir pınar oluştu. Okyanusa akıyordu ve kendimi güneş ışığının derinliklerine girip yavru yunusları doğuran okyanus anne gibi hissettim. Bu kez, yunusların aynı anda doğurduğunu ve onların şiltenin üzerinde uzanmakta olan bedenimde gezindiklerini hissettim. Neptünyen-Venüsyen okyanus yunusları doğuruyor ve onlar bedenimin içinde geziniyorlardı.

Son örnek, çocukluğundaki travmatik bir deneyiminin sonuçlarından daha önce bahsettiğimiz otuzdokuz yaşındaki bir psikiyatri hemşiresi olan Katya'nın oturumundan.

**PTSD tedavisi: Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavisi.*

Katia, Kundalini uyanışı deneyimlediği bir manevi kriz esnasında benötesi alana kolay bir erişim sağladı. Onun hikâyesi, bir dizi zengin ruhani deneyime sahip olduğu halde doğum sonrası biyografi ya da perinatal dönemle ilgili hiçbir şey içermiyor.

Holotropik Nefes Çalışması oturumunu yaptığımız gün hava çok rüzgârlıydı; zaman zaman güçlü ve ani bir esinti aralık olan pencerelerden odanın içine kadar giriyordu. Güzel bir Arjantin kadını olan kızkardeşim, soğuk alabileceğimi düşünerek, beni örtmek için büyük çaba harcıyordu. Nefes alma oturumlarından önceki iki gün boyunca yapılan konuşmalar benim de çok yakın hissedip değer verdiğim ölüm ve yeniden doğum konularının etrafında dönmüştü. Geçmişte deneyimlediğim bir manevi kriz, beni psikoruhani ölüm ve yeniden doğuş formuna götürmüştü: Bir kaç yıl süren eksiksiz bir tamamlanma ve bütünleşmeydi.

Diğer doğal olaylar gibi rüzgârı da seviyordum, fakat huzura çok ihtiyacım olan o gün, rüzgârın uğultusu beni bir şekilde rahatsız ediyordu ve tedirgindim. İçimdekine olduğu kadar dışarıdaki rüzgâra da teslim olup onu kabul ettim, fakat oturumun başlangıcında çok derin nefes almaya ihtiyaç duymadım; sanki dışarıdaki rüzgârlı hareketlilik zaten benim için nefes alıyordu. Müziğin beni götürmesine izin verdim, zihnimin müziğin ritmini takip etmesini sağladım ve bedenimin farklı kalıplara büründüğünü hissetmeye başladım. Bir heykeltıraşın yetenekli elleri arasında şekillendirilen yumuşak bir kil parçası gibiydim.

Çiçekler, ağaçlar, kayalar, ışıldayan şelaleler ve çeşitli hayvanların formlarına bürünüyordum. Sonluluğun değişken dalgalarında yoğruluyor gibiydim, bir sincaba, ormanın içinde koşturan bir geyiğe ve derin mavi denize dalan bir kaplumbağaya dönüşmeye başladım. Çalıların arasında bir okçu göründü ve bu okçunun heyecanla bana baktığını his-

settim. Bana bakıyordu, gecikmeksizin yayını gerip okuyla beni kalbimden vurdu ve kayboldu. Ok beni yaralamadı; kalbimdeki boşluğun, bilincimin içinde sesten hızlı seyahat ettiği sonsuz bir tünel haline geldiğini hissettim.

Merküryel oyun devam etti ve ışıldayan bir dağ aslanı oldum, bir çiçeğin üzerinde hareketsiz oturan büyük yeşil bir ağustos böceği, sonra bir sinekkuşu, dörtnala koşturan bir beygir ve etrafı kesif ormanlarla kaplı bir ormana dönüştüm. Bu şekil değişimleri bedenime büyük bir zevk veriyordu. Sonra bu fasıllar hızlanmaya başladı ve deneyimin kalitesi daha çok kesintisiz ve aralıksız dalgaların sürekli hareketine benzeyen bir sürece dönüştü. Bir müzik ve sonsuz dönüşüm güdüsüyle doldum, müzik (içimden mi dışımdan mı geldiğini bilemediğim) bana eşlik edip sürekli devinimin kesintisiz dansını destekliyordu.

Balıklar ve deniz bitkileriyle dolu bir okyanus oldum, yıldızlı bir gökyüzü, birbirini gökyüzünde her zamankinden daha hızlı kovalayıp duran güneş ve ay, nöbetlerini daha sık değiştiren gece ve gündüz, atmosferde rüzgârlarla uçuşan bulutlar oldum. Bütün varlığım titreşiyor, bedenim genişliyordu. Aydınlık bir özün çekim gücüne kapılmıştım. Işık parçacıkları beni şekillendiriyordu. Çekim merkezi, içe ve dışa doğru genişliyor, ışık parçacıklarının araları içsel bağlarını mükemmel bir eşzamanlılıkla devam ettirerek açılıyordu.

Bu deneyime kendim tanık oluyordum ve "Bir yere takılma, kendine güven bırak olsun, bırak gitsin!" diye fısıldıyordum. İçinde bulunduğum dönüşüm öyle hızlıydı ki başımı döndürmüştü. Bir girdaba girdim ve aniden kendimi çok sakin ve rahatlamış bir halde buldum, önceki deneyimimin tam tersine tam bir ağırlıksızlıkdı. Rengarenk çiçeklerin serpiştiği çimenlik bir alanın üzerinde yanana yatmakta olan ve birbirlerini sevgiyle kucaklamış biri dişi biri erkek

iki çıplak beden gördüm. Bu boyutta ışık, dışarıdan değil bedenlerden ve çeşitli nesnelerden yayılıyordu.

Bu çok temiz ve parlak bedenler çok tatlı kadifemsi bir ışık yayıyorlardı. Bu şefkat ve sevgi dolu, içtenlikli dansı seyrederken büyük bir duygusallıkla kendimden geçtim. Bu sahneyi izlerken, büyük bir varlığın arkamda maddeleştiğini hissettim. "Hissettim" dedim, çünkü bu sevişen iki varlığa bakıyordum, fakat gerçekte bu alanın her yönünü görebiliyordum. Belden yukarısı ortaya çıkan o büyük varlık, İsa'nın kutsal figürüydü.

Beni tamamen içine sindiren güçlü bir cazibe ve büyük bir sevgi yayıyordu. Kendi kimliğimi kaybetmeden, onun bedeninin bir hücresi olmaya başladım; en basit haliyle onun bedeninin bir hücresi olduğumun bilincindeydim ve aynı anda neye odaklanırsam o olabiliyordum. Büyük bir huzur ve bütünlük içindeydim, bir sürü şey sevgiyle doluyordu ve en sonunda evde olduğumu hissettim. Oturumun sonuna kadar, ruhumun en derinlerine temas edip yoğun şükran hisleri uyandıran bu bütünleşme deneyiminde kaldım.

Katia'ya, Holotropik Nefes Çalışması eğitimlerinde yaşadığı deneyimlerin onun duygusal durumunu, bireysel hayatını ve mesleki yaşamını nasıl etkilediğini sorduk. Ondan aldığımız yanıtın kısa bir özeti şöyle: 1992 yılından o tarihlere kadar süren uzun bir oruç ve şamanik uygulamalardan sonra bir manevi kriz aktive olmuştu ve iç dünyamı yeniden düzenlemeye çalışıyordum, 1997 İlkbaharında, The Stormy Search For The Self adındaki kitabınızı okudum ve Holotropik Nefes Çalışması eğitimlerinize katılmaya karar verdim. Geleneksel psikiyatriye göre deneyimlediğim şey patolojik olabilirdi. (görsel ve işitsel illüzyonlara ve psikosomatik rahatsızlıklara yol açan psikotik bir gelişmeydi) Tıpçı geçmişim sayesinde, çok şükür ki, bir dönüşüme yol açacak

şekilde bu krizle aklımı kaçırmadan yüzleşmenin nasıl olabileceği hakkında yeterli deneyim ve bilgiye sahiptim.

Manevi kriz esnasında, kıyamet boyutlarında olağan üstü derin bir içsel dönüşüm deneyimledim, fakat beni korkutmuş ve toplumdan izole bir halde bırakmıştı; bu dünyada bir yabancı haline gelmiştim. Çok sarsılmıştım, olup bitenlerden diğer insanlara bahsetmeye çekiniyordum. Nefes çalışması oturumlarımda, yaşadığım manevi kriz esnasında yaşadığım, tamamlanmamış ve bir çözüme varmamış olan birçok olağanüstü deneyimi tamamlama, kabul etme ve onlarla bütünleşme fırsatı buldum; çok daha fazla kendine güven ve itimat kazandım. Holotropik Nefes Çalışması eğitimlerine katılmak, deneyimlerimi anlayabilecek diğer insanlarla paylaşma fırsatı yaratıp, kendime güven kazandırdı; onları kayıtsız şartsız, şükran duygularıyla kabul etmemi sağladı. Kıyametim, böylece bir vahiy kaynağına dönüştü.

Şimdi huzur içindeyim, uzlaşmış, duygusal olarak dingin, bütün ve tamamlanmış bir haldeyim. Danışmanlık işimde mesleki olarak büyük bir kendine güvene sahibim. Eğitimden önce, Joseph Campbell'in Kahramanın Sonsuz Yolculuğu kitabında söylediği gibi, içsel yolculuğumdan geri dönmek istemiyordum. Eğitimimden sonra, bu dünyaya tamamen geri döndüm; diğer insanlarla ilişkilerimde sevgi, sabır ve hoşgörü sağladım.

Katia

Organizatörlerin Rolü

Holotropik Nefes Çalışmasının ilk iki saatindeki dışarıdan müdahalelerin sayısı değişkenlik gösteriyor. Organizatörlerin işinin çoğu oturumların son bölümüne denk düşüyor. Oturumların ikinci ve üçüncü saatinde, hala odada olan nefes alanları kısaca kontrol ediyoruz. Onlardan bazıları süreçlerini tamamlamış ve ya dinleniyor ya da meditasyon yapıyor halde oluyorlar. Diğerleri kalıcı semptomlar gösterebiliyor, ya da hatta devam eden bir mücadelenin içinde olabiliyorlar. Rahatsızlık verici duygusal ya da fiziki bir duruma sıkışıp kalabiliyorlar. Böyle durumlarda, onlara beden çalışması ve deneyime iyi bir tamamlanış sağlayacak önerilerde bulunuyoruz.

Bu önerilerin yapılmasında zamanla önemli. Nefes alanların işbirliğine karşı istekliliği, oturumda geçen zamanın uzunluğuna göre azalabiliyor. Birçok kişinin odadan ayrıldığını görüyorlar, çok zaman harcadıkları hissine kapılıyorlar, öğle ya da akşam yemeği saatinin geldiğini fark ediyorlar. Hızlı nefes alma bir kez bırakıldığında, bilinçdışının çözüme kavuşmamış malzemelerini değerlendirme imkânları gittikçe azalıyor. Böyle durumlarda, nefes almanın yüzeye yaklaştırdığı ancak bir yerlerde sıkışıp kalmış duygular ve bloke olmuş fiziksel enerjiler olabilir. Nefes alan yapılan öneriyi kabul ettiğinde, bunların serbest bırakılması ve onların ifade edilmesi için ona yardım etmek organizatörün görevidir.

Holotropik Nefes Çalışmalarında deneyimi olan harici gözlemciler, organizatörlerin uyguladıkları müdahalelerin çok geniş bir çeşitlilikte olduğuna tanıklık ediyorlar. Bu görüntü, geniş bir çeşitliliğe sahip bu tekniklerin organizatörlere eğitimle kazandırıldığı izlenimi yaratabiliyor. İşin gerçeği, herhalde hiç bir şey gerçeğe bu kadar uzak olamaz.

Gerçekte, organizatörlerin yaptığı ve onları yönlendiren her şeyin bir ortak paydası ve temel bir prensibi var. Onlar, nefes alanların içsel iyileştirme zekâlarının verdiği ipuçlarını izleyip onlarla işbirliği yapıyorlar. Bütün yaptıkları, zaten olmakta olanı yoğunlaştıracak en iyi yolları bulmaktır. Bu yöntem, duygusal ve psikosomatik semptomların doğasını ve bilincin holotropik hallerinin araştırmalarından ortaya çıkan terapatik strateji anlayışını yansıtmaktadır.

Geleneksel psikiyatristlerin ilgi ve müdahalelerinin temel hedefi semptomlardır. Şimdiye kadar, bu genellikle semptomların hastalığın kendisi olarak görülmesine yol açmıştır. Semptomların yoğunluğu sorunun ciddiyetinin bir ölçüsü olarak kabul edilir ve onların dindirilmesi veya bastırılmasının yollarının bulunmasına büyük çaba harcanır. Bu yaklaşımın, altta yatan nedenlere çare olmadığı çok net olduğu halde, bu "allopathic" strateji genellikle "terapi" olarak kabul görür.

* Allopathic: Tıpta belli semptomları ya da hastalığa yol açan hücreleri öldürme yöntemine verilen addır. Hastalıklı ya da yanlış işleyen beden parçaların cerrahi müdahaleyle kesilip atılması da bu yönteme dâhildir.

Psikiyatri, somatik ilaçlarla semptomatik tedaviyi kullanma olgusunu paylaşıyor. Bununla beraber, fiziksel hastalıkların tedavisinde, semptomların bastırmasına indirgenmiş yaklaşıma kötü gözle bakılıyor. Semptomatik tedavi öncelikle hastanın daha rahat ettirilmesinde kullanılır ve iki duruma işaret eder:

1) hastalığın nedenine işaret eder ve terapiye tamamlayıcı bir faktördür;

2) nedene dayalı bir tedavinin olmadığı, çaresiz hastalıklarda kullanılır. Bu açıdan, psikiyatrik terapiyi semptomların bastırılmasıyla sınırlamak onlara tedavi edilemez muamelesi yapmak anlamına geliyor.

Takip eden düşünsel deneyim semptomatik ve nedene bağlı tedavi arasındaki farkı gözler önüne seriyor. Bir araba sürdüğümüzü varsayalım. Arabanın mekaniği hakkında fazlaca bir bilgimiz olmadığı halde, kontrol panelindeki kırmızı ışığın sorun anlamına geldiğini bildiğimizi farz edelim. Kırmızı ışık aniden yanıverince; bilmediğimiz halde yağımızın tükendiğini göstermiş olsun. Arabayı garaja çekip bir motorcuya gösterelim. Motorcu kontrol paneline bakarak: "Kırmızı ışık? Sorun değil!" desin. Ampüle gelen kabloyu söküp atsın; kırmızı ışık kaybolsun ve biz de yolumuza geri dönelim.

Bizim yardımını aradığımız kişi, bu olaydaki sorunu "çözen" uzman değil. Biz uyarıcı sinyalin bir neden olmadan yanmayacağını bilen ve müdahalesini buna göre yapan birine ihtiyaç duyuyoruz. Duygusal ve psikosomatik hastalıkların terapisini semptomların farmalojik olarak bastırılmasına indirgemek bu durumla paralellik arz ediyor. Ve halihazırda, rutin psikiyatrik tedavinin çoğu tam olarak bunu yapıyor.

Bilincin holotropik hallerine ilişkin araştırmalar önemli bir alternatifi ortaya koymuş bulunuyor. Onlar, semptomların bir hastanın yaşamında elverişsiz koşullar yaratmanın çok ötesinde olgular olduklarına işaret ediyor. Semptomlar, organizmanın kendini iyileştirme atımlarının bir ifadesini temsil ediyorlar; travmatik anılardan, biyografik, perinatal ve bilinçdışının benötesi alanında bulunabilen diğer rahatsız edici materyallerden kurtulma çabasıdır. Bunu bir kez fark ettiğimizde, semptomların bastırılmaktan öte, tam olarak ifade edilip ortaya çıkarılmasının teşvik edilmesi gerektiği de netleşiyor. Bu anlayış, semptomların işlevinin anlaşılıp ilgili terapatik stratejinin homeopati* adı verilen alternatif bir tıbbi sistemle karakterize edilmesi anlayışıyla örtüşüyor. Bu sistem, Alman doktor Samuel Hahnemann tara-

fından ondokuzuncu yüzyılın ilk yarısında geliştirilmiştir (Vithoulkas 1980).

Homeopati mineraller, bitki ve hayvansal orjinli reçetelerden oluşan zengin tedavi usül ve yöntemlerine (armamentarium) sahip bir sistem. "Kanıtlama" denen bir işlemle sağlıklı insanlar üzerinde etkileri test ediliyor. Homeopati terapisti bir hastayı gördüğünde, o hastanın semptomlarına en uygun etkilere sahip reçeteyi seçer. İyileşme, semptomların geçici olarak yoğunlaşmasıyla gerçekleşir. Bilincin holotropik hali evrensel bir homeopatik reçete olarak işlev görür. Bu reçete, geleneksel homeopatik reçeteler gibi özel bir semptom kümesini yoğunlaştırmaktan ziyade, önceden var olan semptomların hepsini daha da yoğunlaştırma eğilimindedir (fonksiyonel veya psikojenik ya da organik kökenli olmayan). O aynı zamanda, o ana kadar gizli kalmış semptomları da ortaya çıkarıp değerlendirilmeye hazır hale getirir.

Homeopatinin bir özelliği, onu özellikle de geleneksel fizikçilerin gözünde sorgulanabilir ve şüpheli pozisyona düşürmüştür. Bu özellik, homeopatların reçetelerini hastalarında uygulamadan önce, onları şiddetli biçimde çalkalayarak bir seri eriyikler oluşturma sonunda elde ediyor olmalarıdır. Bu işlem, son çözeltide aktif maddenin hiç bir molekülünün kalmamasına yol açmaktadır. Homeopatlar ise maddenin kendisinin değil enerjitik izlerinin terapatik etkilere yol açtığını ileri sürüyorlar. Semptomların homeopatik anlayışını holotropik hallerde çalışırken kullanmak, bizim için herhangi bir kuramsal sorun yaratmıyor, çünkü hiçbir kimyasal maddenin kullanımını içermiyor.

Psikojenik bir semptom, psikolojik savunma mekanizmalarının yerelde zayıflaması nedeniyle önemli bir bilinçdışı materyalin biriktiğine, bilinçli bir şekilde deneyimlenebilecek olan bu materyalin o ana kadar enerjik olarak boşal-

tılıp çözülme kavuşmadığına işaret eder. Holotropik Nefes Çalışmasında organizatörlerin müdahalelerinin büyük bir bölümü ortak bir paydaya sahiptir; o payda, var olan semptomların yoğunlaştırılması çabası ve altta yatan materyalin kendini tam olarak ifade etmesinin sağlanmasıdır.

Organizatör katılımcıya, sorunun olduğu yerin farkındalığına odaklanıp deneyimi yoğunlaştırmak için elinden geleni yapmasını ister. Sonra ilgili fiziksel duyumları ve duygusal hisleri daha da yoğunlaştıracak bir müdahalede bulunur. Bir sonraki adım, nefes alanın sorunlu alandaki duygu ve algılarını yoğunlaştırıp bedeninin en doğal tepkilerini bulmak üzere tek bir noktaya odaklanmasını teşvik etmektir. Kendiliğinden tepkilerin doğası iyice netleşince, tüm fiziksel hareketlerin, seslerin ve bu tepkiyi oluşturan duyguların hiçbir şekilde sansürlenmeden, yargılanmadan ve onları durdurmaya, geri çağırmaya çaba harcanmadan ya da kendiliğinden oluşan tepkiyi değiştirmeye kalkmadan tam olarak ifade edilmesinin özendirilmesi önemlidir. Bu süreç organizatör ve nefes alan problemin uygun bir şekilde çözüme ulaştığı konusunda bir anlaşmaya varmalarına kadar devam eder.

Organizatör ve nefes alanın ortak çabası oturuma başarılı bir kapanış sağlamışsa, daha hafif araçların yardımıyla oturumun bütünleşmesine destek olmak mümkündür. Deneyim, erken bebeklik dönemine ya da perinatal döneme derin bir yaşça geçmişe dönmeyi içeriyorsa, besleyici ya da rahatlatıcı fiziksel temas çok anlamlı ve önemli olabilir. Yoğun bir beden çalışmasından sonra, iyi bir masaj faydalı bir bileşen işlevi görebilir, amaç geri kalan gerilimlerden temizlenip arınmak ya da genel olarak yumuşatıcı bir etki sağlamaktır. Çalışmanın bu parçası gözlemcilere havale edilebilir, özel eğitimleri olmamasına ve çoğu zaman geçmişlerinde böyle bir tecrübeleri olmamasına rağmen çok

iyi işler yapabilirler. Nefes alan odadan ayrılırken gözlemci ile mandala odasına mı yoksa öğle veya akşam yemeği yemek üzere yemek salonuna mı gideceklerine dair birlikte bir karara varırlar.

Nefes alanların yoğun duygusal ifade ve davranışlarına tanık olup güçlü ve uyarıcı müziğe maruz kalan gözlemciler tüm bunlardan derinden etkilenebiliyorlar. Organizatörlerin rollerinin bir parçası da sadece nefes alanları değil gözlemcilerin reaksiyonlarını da gözlemek ve gereğinde onlara da destek olmaktır. Odadaki atmosferin etkileri öyle güçlüdür ki gözlemcilerin bazılarında kendi süreçleri tetiklenip nefes alan çalışma arkadaşlarına destek olamayacak duruma gelmeleri nadir görülen bir durum değildir. Organizatörler nefes alana ve bu durumdaki eski gözlemciye destek sağlamak için gerekli düzenlemeleri yapmalılar. Bunu akılda tutarak, bu tür beklenmedik durumları karşılayabilecek yeterli sayıda organizatör ve çıraklık yapacak öğrencinin varlığını sağlamak da önemlidir.

Önceden belirttiğimiz gibi, organizatörlerin bütün müdahaleleri tek bir prensiple izlenebilir: Bu da nefes alanların zaten deneyimledikleri duygularının yoğunlaştırılması ve alta yatan bloke haldeki duygular ve fiziki enerjilerin ifade edilmesini sağlanmasıdır. Bununla beraber, oturumlarda düzenli olarak karşılaşılan bazı durum ve sorunlarda, semptomları yoğunlaştırmak için uygulanacak belli stratejilerin başarılı olduğu kanıtlanmış durumdadır. Bu durumlarla uğraşmak özel eğitim gerektiriyor ve önceden Holotropik Nefes Çalışması deneyimi olmayan okurlar için bu konuyu bu kapsamda irdelemek fazlasıyla teknik bir konu. Bu nedenle, bu stratejilerin irdelenmesini bu kitabın Ekler bölümüne havale etmiş bulunuyoruz.

Mandala Çizimi ve Değerlendirme Gurupları

Nefes alanlar oturumlarını tamamladığında ve bilincin olağan haline geri döndüklerinde, gözlemcileri onlara mandala odasına kadar eşlik ederler. Bu oda, büyük resim panoları, pastel boyalar, çizim araç gereçleri ve suluboyalar gibi çeşitli sanat araç gereçleri ile donatılmıştır. Kâğıt sayfalar üzerine hafif bir kurşun kalemle bir yemek tabağı genişliğinde daireler çizilmiştir. Bu zorlukla görülebilen daireler, nefes alanların deneyimlerine odaklanıp onu en özlü bir şekilde ifade edebilmelerine yardımcı olur. Bununla beraber, istedikleri takdirde bu daireyi tamamen göz ardı edip sayfayı istedikleri gibi de kullanabileceklerini vurgularız.

Bu aşamada nefes alanlara oturmaları, deneyimlerini medite etmeleri ve oturumda başlarına gelenleri bir şekilde ifade etmenin yolunu bulmaları istenir. Mandalalar sonradan değerlendirme guruplarında, katılımcıların nefes çalışması oturumundaki deneyimlerini sözlü olarak aktarmaları esnasında görsel tamamlayıcı "sağ-beyin" olarak kullanılırlar. Mandala çizimi için özel bir yönlendirme yapılmaz. Bazıları, oturumlarının duygusal tonunu ya da genel atmosferini aktaran şekilsiz renk kombinasyonlarını, diğerleri geometrik mandalaları ya da şematik çizim ve boyamaları tercih edebilirler. Sonuncusu oturumda ortaya çıkan özel tasavvurları betimleyebilir ya da içsel yolculuğun çeşitli ve karmaşık anları ve safhalarını tarif ediyor olabilir. Bazı nefes alanlar tek bir oturumun farklı bölüm veya özelliklerini birçok mandalayla belgelendirmeye karar verebilirler. Nadir durumlarda, nefes alan ne çizeceği hakkında hiç bir fikir sahibi olmayabilir ve otomatik çizimler oluşturabilirler.

Yıllardır ilk kez boş bir kâğıtla yüzleşmiş olmak, katılımcılarda bazen paniğe neden olabiliyor. Çocukken, resim öğretmenleriyle ilişkili travmatik deneyimlere sahip olmuş

olabilirler ya da diğer nedenlerle kendilerini sanatsal olarak bunu yapmaya yeterli görmeyebilirler. Bu sık karşılaşılan durumla ilgili, oturumun hazırlık safhasında bilgi veririz ve gurubu mandala çiziminde doğru ve yanlışların olmadığını, bir resim yarışması yapmadığımızı ya da bunun bir sanat dersi ya da sınavı olmadığı yolunda onlara güvence veririz. Önemli olan psikolojik içeriktir, ortaya konacak sanatsal yeteneklerin burada bir önemi yoktur. Sık olarak, sonuçta ortaya çıkan mandalanın kalitesi, gurup üyelerini olduğu kadar onu çizen kişiyi de şaşkınlığa düşürüyor. Sanki sanatsal süreci bilinçdışı materyalin gücü belirliyormuş gibidir, nefes alanı bir kanal olarak kullanarak kendi ifadesini kendisi yaratmaktadır. Bazı durumlarda, nefes çalışması deneyiminin çok özgür ve samimi sanatsal yetenekleri ortaya çıkardığını da gördük, bunlar kişilerin çocukluklarındaki travmatik deneyimler nedeniyle aktif olarak bastırılmış durumdaki ya da bireyin bilinçdışının saklı yetenekleridir.

Yaklaşık yirmi yıl önce tanık olduğumuz, Avustralya'nın Brisbane kentindeki gecelemeli bir çalıştayımıza katılan Alice'in ani sanatsal uyanışı bu duruma çok ilginç bir örnek teşkil ediyor.

Holotropik Nefes Çalışması oturumu esnasında, Alice çocukluğunun bir dizi olayını yeniden deneyimledi, bu deneyimlerde yetişkinler onun yeni gelişen sanatsal üretimlerine gülüyorlardı. Onlar, Alice'in çizimlerini komik bulup gülerlerken, Alice bu tavırlara utanına ve yaralanına duygularıyla karşılık vermişti. Sonraki yıllarda, okulun sanat sınıflarında çok çekingen, içe kapanık ve zavallı bir profil çizmeye başladı. Nefes çalışması oturumunda çocukluk anılarını yeniden yaşarken, zengin bir çeşitlilikte öfke, utanç, incinme ve yaralanma duyguları deneyimledi ve onları tam olarak ifade etmeyi başardı. Uzun bir çırpınıştan sonra, Alice travmatik anılarının çözülmesi duygularına erişip çok

güçlü ve sanatsal olarak da çok güzel mandalalar yarattığını şaşkınlıkla gördü. Ertesi sabah, nefes çalışması odasına gittiğimizde, onu etrafında çok sayıda harika mandalalarla çevrili halde odanın ortasında oturmuş halde bulduk. Gece boyunca uyumamış ve ateşli bir tutkuyla şafak sökene kadar büyük bir hızla boyamaya devam etmişti. İlerleyen yıllarda, resim onun hayatının önemli bir parçası halinde geldi.

Ferud'cu analiz eğitimi almış terapist ve psikoanalizcilerin, düşlerin ya da nevrotik semptomların sembolizmini deşifre etmede kullandıkları yaklaşımın aynısını mandalaları anlamakta da kullanabilecekleri varsayılabilir. Onlar mandalaların içeriğiyle nefes alanın yaşamındaki ya da bebekliği, çocukluğu ya da sonraki yaşam sürecindeki olaylarla olan bağlantılarını bulmaya çalışacaklardır. Bu yaklaşım, Freud'un ruhi süreçlerin katı doğrusal determinist özelliğe sahip olduğu ve bireyin doğum sonrası tarihin ürünü olduğu şeklindeki inancını yansıtır. Bu bazı bakımlardan doğru olsa da, mandalanın sadece bireyin geçmişini anlamada kullanılabilecek bir ürün olmadığını gösteren çok miktarda olayla karşılaşmış durumdayız.

Mandalaların oturumlardaki olayları tarif etmediği durumlara da sıkça rastlıyoruz, fakat bunlar gerçekte oturumların geleceğine ilişkin temalar olabiliyor. Bu, C. G. Jung'un ruhi ürünlerin tam ve her durumda geçmiş olayları ifade etmek zorunda olmadığı yolundaki fikirleriyle uyum içindedir. Onlar çoğu zaman, sadece geriye dönük değil geleceğe de dönük özellikler içerebilirler. Benlik (Jung'un insan ruhunun kolektif bilinçdışıyla ilintili daha yüksek seviyedeki özerk bir niteliğe verdiği ad olarak) söz konusu birey için belli bir plana sahiptir ve erişilinceye kadar gizli kalan belli hedeflere bireyi yönlendirmektedir. Jung, ruhtaki bu hareketi bireyselleşme süreci olarak tanımlar. Sonuç olarak,

mandalaların belli özelliklerinin açıklamaları gelecekte yatmaktadır. Mandalalar sadece tarihsel olarak belirlenmemekte, teolojik ya da sonluluk göndermelerinin de yapılabileceği süreçlerin ürünleri olabilmektedirler. Bu prensip kaos teorisindeki yabancı cazibe prensibine benziyor.

Katılımcılardan, mandalalarını onlardan tatmin olmasalar veya onları anlamasalar bile saklamalarını istememizin bir nedeni de budur. Onlar, çok sık olarak geleceğe ilişkin iç gözlem yaklaşımlarının çeşitli formlarını içerirler. Takip eden gecelerde görülecek bir rüyanın, ek olarak yapılacak nefes çalışması oturumlarının, Jung'cu kum oyununun, meditasyonun ya da Gestalt uygulamasının analizi olabilir ve onlar yaratıldıklarında henüz gerçekleşmemiş bu olaylar mandalalara önemli içgörüler kazandırabilirler. Esalen Enstitüsü'ndeki bir ay süren çalıştaylarımızın sonunda ve Holotropik Nefes Çalışması eğitimlerimizdeki her katılımcıya, kendi mandalalarını süreci birlikte yaşadığı gurupla paylaşması ve göstermesi için zaman tanırız. Ardışık nefes çalışması oturumlarında üretilmiş bir dizi mandalayı görmek çok olağanüstüdür. Bunlar, süreç içindeki kişinin içsel dönüşümünü çok açık ve özlü biçimde ortaya koyarlar. Bir karşılaştırma yapmak gerekirse, tüm bu özlü ifadeleri kelimelerle ifade etmek gerçekte çok zaman alırdı.

Birçok gözlemci, onlar bilincin sıradan haline döndükten sonra bile çalıştıkları kişilerle kalmayı tercih ediyor. Bazıları, onların mandalaları çizmelerini sadece seyrediyorlar, fakat çalışma eşlerine destek olurken yaşadıklarını ifade edecek şekilde kendi mandalalarını yaratmaya karar verenler de oluyor, bu mandalaların gözlemcilerin deneyimlerine ne kadar paralel olduklarını ya da nefes alanların süreçlerine içgörüler kazandırabildiklerini görmek çok dikkat çekicidir.

Yukarıda tarif edilen mandala çizimine ilginç bir alternatif, Fransız Ressam Michelle Cassoux tarafından geliştirilmiş ve öğretilip uygulanan bir süreçtir. Michelle bu yaklaşımı ilk olarak Paris'li çocuklarla olan çalışmalarında geliştirmiş, daha sonra da onu kendi Kundalini uyanışında yaşadığı fırtınalı deneyimleriyle baş edebilmede kullanmıştır.

Michelle, dikey paneller üzerinde büyük boyutlarda kâğıt sayfalar kullanıyor ve öğrencilerini sadece fırçalarla değil parmak ve ellerini de kullanmaları yolunda özendiriyor. Onlara, yaradılışın daha derin enerjilerine nasıl açılacaklarını ve boyamayı bir kendini keşfetme ve yaratıcı sürecin ruhani boyutlarını ortaya çıkarma aracı olarak nasıl kullanacaklarını öğretiyor. İdeal olarak, boyama kesinlikle kendiliğinden olmalıdır. Önceden tasavvur edilen bir şekil ya da içerik olmamalıdır. Bu nedenle, Michelle'nin boyama deneyimi nefes çalışmasının kendini keşfetmenin prensiplerini kullanan mükemmel bir tamamlayıcısıdır. ("başlangıç zihni"nde kalarak, bilinçdışı materyalin sansürsüz ya da hiçbir şeyi değişikliğe uğratmadan ortaya çıkarılması). Bir kaç olayda, Holotropik Nefes Çalışması eğitimi modülümüzü bir hafta sonu çalıştayı kapsamında Michelle ile bir araya getirip bu iki yaklaşımın uyumluluğunu tecrübe ettik.

Mandala çizime bir başka ilginç alternatif Seena B. Frost'un geliştirdiği Soul Collage metodudur (Frost 2001). Holotropik çalıştaylardaki, eğitimlerde ve terapilerde çizim ya da boyama çalışması yapacak olan birçok katılımcı, psikolojik blokajlar deneyimliyorlar. Daha önce de belirttiğimiz gibi, bu blokajların kökleri genellikle onların çocukluklarına kadar uzanır, aileleri, öğretmenleri ya da akranlarıyla sanat derslerinde yaşadıkları bazı travmatik deneyimlerde yatar; bazen kendilerine olan güvenlerini kaybetmiş olarak yeteneklerinden şüphe ederler. Soul Collage bu insanların duygusal blokaj ve dirençlerinin üstesinden gelme-

lerine yardımcı oluyor; var olan resim ve fotoğrafların kulanımını içeren herkesin katılabileceği yaratıcı bir çalışma türü olarak dikkat çekiyor.

Çizim ve boyama araç gereçleri yerine, katılımcılar resimli dergilerden, kataloglardan, takvimlerden, mesaj ve posta kartlarından oluşan zengin seçeneklere sahip malzemeler sağlanıyor. Onlar, kendilerine ait aile albümlerini ya da çeşitli kişilerin, hayvanların ve manzaraların resimleri üzerinde de çalışabiliyorlar. Makas kullanarak, resimlerin istedikleri parçalarını kesip deneyimlerine uygun kompozisyonlar oluşturabiliyorlar; onları birbirine istedikleri gibi uydurarak, yapıştırarak kalın ve önceden hazırlanmış bir kartonun üzerine yapıştırıyorlar. Sürekliliği olan guruplara katılmışlarsa, en nihayetinde kendilerine ait kartlardan oluşan bir set ortaya çıkıyor ve onlar için derin kişisel anlamlarla yüklü oluyorlar. Bu kartları bir arkadaşlarının evine götürebiliyorlar, bireysel terapi oturumlarında ya da destekleyici guruplar içinde kullanıyor veya evlerini bunlarla dekore edebiliyorlar.

Mandala çiziminin tamamlayıcısı olabilecek diğer bir ilginç alternatif de, kil ya da değişik plastik modelleme malzemelerinin kullanımıdır. Bu yöntemi görme engeli olup bu nedenle mandala çizemeyecek durumdaki guruplarımızda kullanıyoruz. Diğer katılımcıların da, mümkün olduğu zamanlarda, bu aracı kullanmaları ya da mandala çizimini heykelcilikle veya çeşitli diğer ilginç malzeme ve nesnelerle (kumaş parçaları, kuştüyleri, yün, ahşap kokuları, yapraklar, deniz kabukları vb.) birleştirmeleri çok ilginç sonuçlar doğurabiliyor.

Genellikle bir çay ya da bir akşam yemeğinden sonra, nefes alanlar mandalalarını, kolajlarını ve/veya heykellerini değerlendirme oturumuna getirirler. Guruptaki herkes orada ortaya konacak olan tüm açılma ve dışa vurumların tam

olarak aralarında kalacağı ve o daire içinde kalacağı konusunda tam olarak bir anlaşmaya vardıktan sonra, organizatörler gurup üyelerini azami açıklık ve dürüstlükle deneyimlerini paylaşmaları konusunda teşvik ederler. Katılımcıların, oturumlarının içeriklerini çok özel durumlar da dâhil olarak ortaya koymaları, gurup içindeki güven ortamının ve bağın güçlenmesine yardımcı olur. Onu derinleştirir, yoğunlaştırır ve terapatik süreci hızlandırır.

Birçok terapatik okulun uygulamalarının aksine, organizatörler katılımcıların deneyimlerini yorumlamaktan kaçınırlar. Bunun nedeni, var olan yaklaşımların arasında ruhun dinamikleriyle ilgili bir uzlaşmanın olmamasıdır. Bu durumlarda yapılacak yorumlamalarla ilgili bir tartışmayı daha önce irdelemiştik. Yorumlamadan uzak durmamızın bir diğer nedeni de, psikolojik içeriğin birden fazla anlamı ve nedeni olması ve ruhun farklı seviyelerinde farklı anlamlar taşıyabilmesidir. Varsayımlara dayalı çok net açıklamalar yapmak, terapatik sürece bir müdahale anlamına gelebilir ve hatta süreci durdurabilir.

Daha üretken bir alternatif, kendi deneyimi söz konusu olduğunda, deneyimin nihai uzmanı olan gurup üyesine ek bilgiler sağlayabilecek soruların sorulmasıdır. Hasta olduğumuz zaman kendi içgörülerimiz ve izlenimlerimizin paylaşılmasına direnç gösteririz, katılımcılar sıklıkla kendi deneyimlerini en iyi yansıtacak açıklamaları kendileri bulurlar. Bazen, geçmişte yaşanan benzer deneyimlerdeki gözlemlerin paylaşılması ya da diğer gurup üyelerinin deneyimleriyle olan örtüşmelere değinmek çok faydalı olabiliyor. Deneyim arketipsel materyal içerdiği zaman, C. G. Jung'un yükseltme (amplification) metodunun kullanılması (söz konusu deneyimin ve çeşitli kültürlerin benzer mitolojik unsurları arasındaki paralelliklere dikkat çekilmesi) ya da iyi bir sembolizm sözlüğüne danışılması çok faydalı olabilir.

Bununla beraber, organizatörler kendilerinin getirdiği tüm yorum ve yükseltmelerin kesin olmadıklarını ve değişebileceklerini vurgularlar. Katılımcılar, geri kalan faydalı yorum ve açıklamaları kendileri bulmaya davet edilir.

Guruptaki değerlendirme süreci, sözlü anlatımlara ve mandalaların tanımlanmalarına indirgenmek zorunda değildir; çeşitli deneyimsel yaklaşımlar çok etkili biçimde uygulanabilir. Bazı durumlarda, nefes alanlar oturumlarını ya da mandalalarının çeşitli unsurlarını psikodramatik yollarla ifade etmeleri için teşvik edilebilirler. Bunun uygun olabileceği düşünülüyorsa, deneyimlerindeki başlıca karakterlerle kimliklenmelerini önerebiliriz (geçmiş yaşamdaki bir kişi, gerçek hayvanlar ve güç hayvanları ve arketipal figürler gibi) ve onları ifade edici danslarla, pandomimle ya da kişileştirmeyle bedenleştirip öyle ifade edebilirler. Performansları süresince, gurup üyeleri onları davul, tef gibi müzik aletleriyle ve doğaçlama seslerle destekleyebilirler.

1. Esalendeki seminerlerimizden birindeki Holotropik Nefes Çalışmasını tasvir eden dört resim çalışması.

a. Sibirya şamanizminde önemli bir ruhani kuş olan kuğunun resmedildiği psikoruhani ölüm ve yeniden doğuş.

b.Büyük Ana Tanrıça, bütün yaratılmışların kaynağı olan kutsal dişi enerjinin kişileştirilmesi

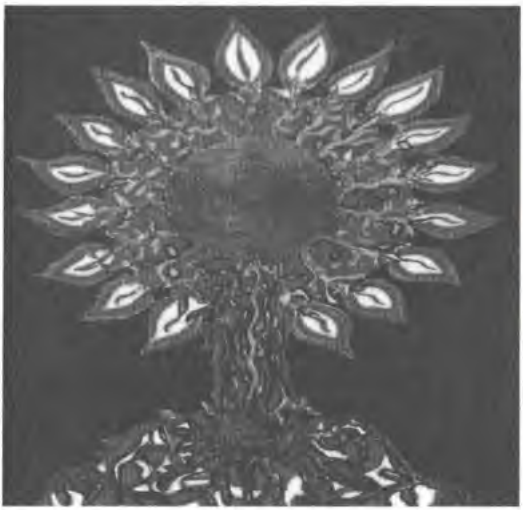
c. Kozmik Dansın Lordu Shiva Natajara.

d. Oturumun sonuna doğru deneyimlenen Big Sur sahilinden okyanus ve batan güneşle bütünleşme manzarası.

2. Holotropik Nefes Çalışması oturumlarından aşkın deneyimleri tarif eden bir grup resim çalışması.

a. Bilgeliğin gözü." Nefes çalışması oturumunun sonundaki bir deneyim. Sanatçı "Bütünlük yeniden tamamlandı. Yaşam gücü, (Kundalini/Chi) içeriktir ve 'Bilgeliğin Gözü'nün üzerinde huzur içinde dinlenmektedir. Cennet ve yeryüzü Erkek ve Dişi denge içinde," dedi. (Anne Høivik).

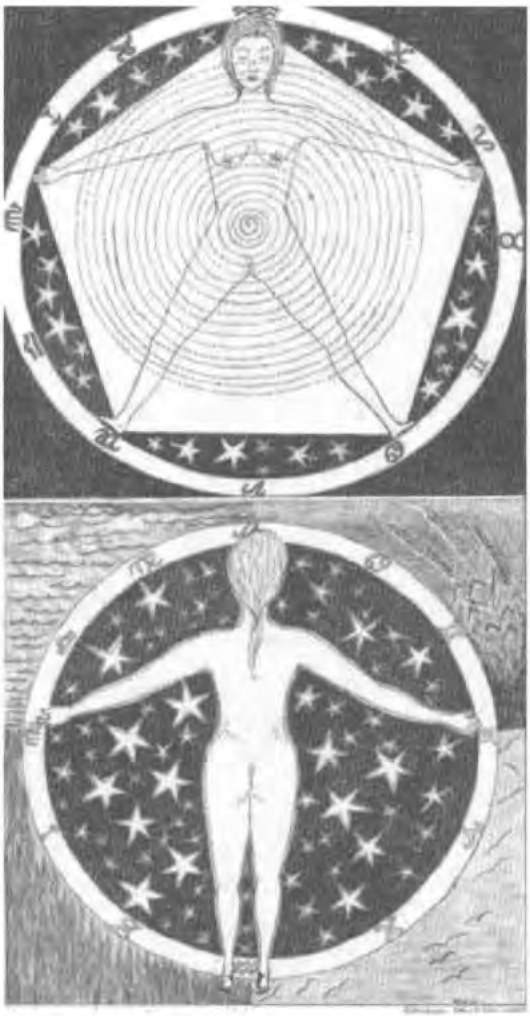
b. Yılan Enerji (Kundalini) en fiziksel kökenden (çakra) yükselip en ruhani baş çakraya (sahasrara) yükselen ve kozmik deneyimi tetikleyen (Jan Vanatta).



c. "Evrensel Kalp." Küçük bireysel kalp Büyük evrensel kalbe doğru dönüş yolunu buluyor (Anne Høivik).

d. "Göğe doğru süzülmek." Büyük bir gelişme deneyimlendikten sonra "Boşluğun Büyük Anasının kollarında bir bebek gibi hissettim, tamamen güvende ve kendi kimliğimle sevilen ve ona gökyüzüne, sonsuzluğa doğru süzülerek" (Anne Høivik).

e. Kozmos'da bir tur." Yukarıdaki resim kozmik sınırların aşırı soğuk ve ürperten hislerini onu oradan ayrılıp geri dönmeye zorlamasını anlatıyor. (Katia Solani)



Aşağıdaki resim sanatçının evrenin bütünselliğinden ve uyumlu düzeninden etkilenişini yansıtıyor.

f. Dişi İsa'nın bedeni içindeki ışığa dönüşmüş varlık tasavvuru (Anne Høivik).

g. Ateşten bir gömlek giymiş bir kadının sırtındaki sepette uyuyan ve bir yıldız mantosuna sarılmış küçük bir çocukla kimlikle nen "Anne Kundalini" Sa natçı "Ben hem anne hem de çocuğuyum Büyük Anneyi içten seviyorum, annemi seviyorum, yara tılan her şeyi seviyorum, sezgisel varlıkları bile," diye yazmıştır. (Katia Solani).

3. Holotropik Nefes Çalışmasındaki perinatal motifler.

a. Rahimdeki huzurlu yaşam (BPMII). Parmakların karşılıklı etkileşimi ve ayak parmaklarının bir yetişkininkinden farklı olarak cenin bedeninin varlığını temsil etmesi.

b. BPM II tarafından yönetilen bir oturumundaki tasavvur.

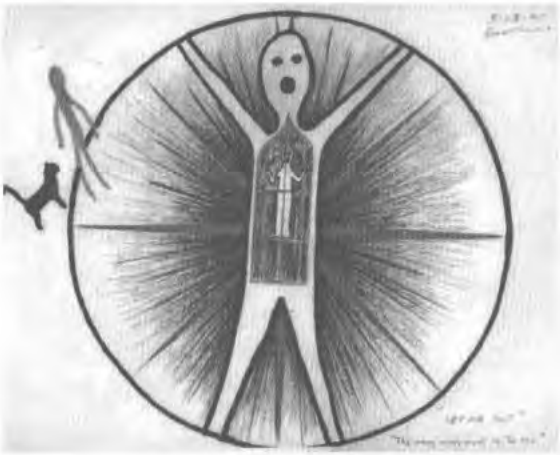
Dev tarantula, Yiyip Yutan Dişinin arketipal imajı, Sanatçıya saldırıp onun yaşamını tehdit ediyor. Rahim kasılmaları esansında deneyimlenen sınırlandırılma ve engellenmeleri yansıtan sıkıca kundaklanmış mumya imajı. (Jarina Moss)

c. Psikoruhani ölüm sürecinin başlangıç aşaması ve grotesk bir arketipal figür tarafından içe çekilirken yeniden doğuş deneyimi. Kurukafa ölümün kaçınılmazlığını, yılanı, kök sistemini ve plasentanın dönüşüm sistemini temsil ediyor (Peg Holms).

4. "Korku Anaya doğru yolculuk.

" Sanatçının doğumunu yeniden yaşadığı nefes çalışması oturumundan çizimler. (Jan Vannatta)

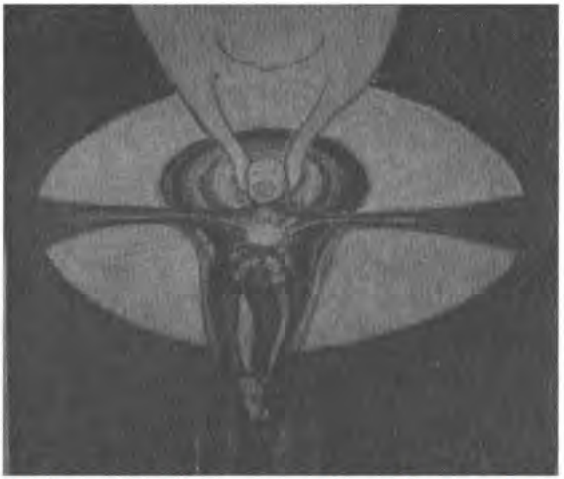
a. Yaralı içsel çocuk, doğum çilesini yalnız başına çekmiş ve kendi yetişkin ve bilge kimliğiyle birleşmiş; ikisi birlikte Anne Ejder'in ağzına giriyorlar.



b. "Kötü bir rahimde sıkışıp kalmak." Ana Ejderhanın dar ve karanlık rahminde sıkışıp kalmış olma deneyimi. "Çıkış yok, tek yol ölüm." (Jan Vanantta).

c. İçteki çocuk ve yetişkin benlik doğum kanalında birlikte yolculuk yapıyorlar. Korkuyla tam olarak yüzleştiklerinde, Ejderhanın başı sisin içinde kaybolarak yolu açıyor.

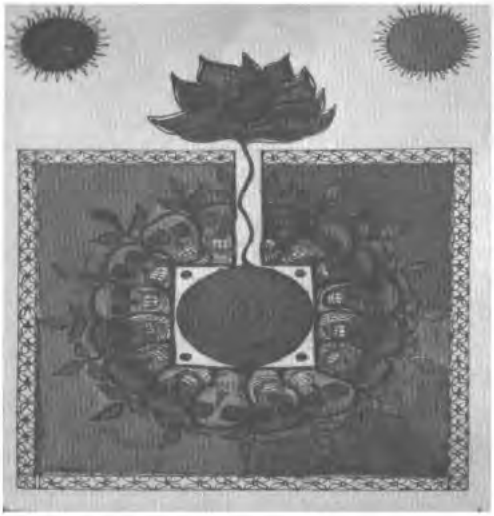
d. "Karanlıklardan Çıkış." Doğma ve doğurma birlikte deneyimleniyor. Bu tür yeni bir benlik doğurma hisleri çok dönüştürücü ve iyileştirici olabiliyor. (Jean Perkins).



e. Doğum sürecinin son safhasında çarmıha gerilme tasavvuru. Sanatçı şunları söyledi: "Bu deneyim bana gerçekliğin bir çok katmanının nasıl birbiri içine örüldüğünü ve tanrı ve Büyük Ruh'un hepsinin arkasında olduğunu açıkça gösterdi." (Anne Høivik).

f. Psikoruhani ölüm ve yeniden doğuş deneyimi. Eski kişilik yapısı parçalanarak düşüyor; onun içinden ruhani alanla irtibat halindeki yeni ben (ya da Ben) ortaya çıkıyor. Resmin altındaki tabelada şöyle yazıyor: KURTULUŞ. Acemi şamanların başlangıç ayinlerinde parçalanma sık görünen bir şekildir. (Jarina Moss).

g. Dönüşüm ve şekil değiştirmenin bir sembolü olarak beliren tavuşkuşu kuyruğu tasavvurunda psikoruhani ölüm ve yeniden dönüş (simya sürecinin ünlü cauda pavonis'i *gibi). (Anne Høivik).



h. Erkek ve dişi olanın kutsal birleşimi olan hieros gamos deneyiminden sonra ölüm ve yeniden doğuş. (Anne Høivik).

5. Nefes çalışması oturumlarındaki holotropik hallerde sıkca karşılaşılan bir motif olan yılan tasvirli bir dizi resim.

a. "Kundalini Uyanışı." kendisinden daha büyük olan yılansı enerjiyi hisseden sanatçı eşsiz güçleri görerek küçük bir kızı (soldaki) ve bir "Rahim Mezar" da ki cenini (sağdaki) korumaya ve iyileştirmeye kana lize oluyor.

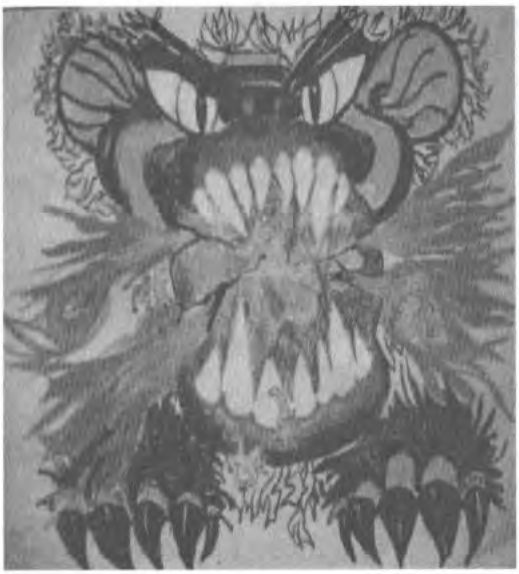
b. "Güce kavuşmak." Yıldırım enerjisi yılan enerjisine dönüşerek sanatçının bedenine giriyor. Yılan bedeninden ayrıldıktan sonra, bir kurt oturmuş bu süreci izlerken-onunla birleşip onunla bir olmaya başlıyor. (Jan Vannatta).

c."Yılan Enerjisi ve Beyaz Buffalo Kadın." Yükselen yılan enerjisi formunun içindeki kaosun, öfke bulutlarının ve dönüşen renklerin ortasındaki Beyaz bir Buffalo Kadını var. Bu enerjiyi kanalize etmeyi öğretmeye ve sanatını icra etmeye gelmiş ve onun kendi gücüne dönüştürüp ışığın, huzurun ve benlik bilgisinin olduğu yere çıkmak üzere boyutsal kapıdan geçmeyi başarıyor. (Jan Vannatta).

d. "Cennet ve Yeryüzünün Birliği." Kara büyük bir yılanla (Dünyasal Güç) altın rengi bir yılan (Göksel Güç) ormanda ki yeşil yaprakların oluşturduğu bir yatakta çiftleşiyorlar. (Anne Høivik).

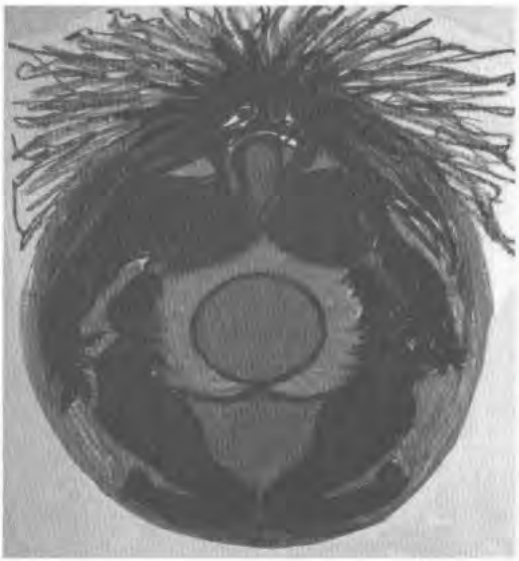
6. Holotropik Nefes Çalışması oturumlarındaki yoğun duyguları tasvir eden beş resim.

a. "Hapsedilmiş Öfke." Bastırılmış öfke bir çıkış yolu ve ifade bulmaya çalışıyor (Albrecht Mahr).



b. "Öfke." Bir arketipal kurnaz yırtıcıyla kimliklenmesiyle yaşanan şiddetli öfke ve kızgınlığın dışa vurumu (Albrecht Mahr).

c. "Açgözlülük." İnsan hayatını ve tarihini yönlendiren çıldırtan açgözlülüğün kimliklendirilmesi. (Anne Høivik).



d. "Esas Çığlık." Sanatçının yeniden doğuş deneyimlediği bir oturumda derin duyguların dışa vurumu. (Anne Høivik)

e."Ejderha Ana" Sanatçının, annesinin güçlü duygularına anlayış göstermediği travmatik çocukluk anılarını yansıtıyor. Ejderha Ana bir çocuğu ağlamayı kesmesi için sarsarak korkutuyor. Onun mesajı şöyle: "Ağlarsan, ölürsün." (Jan Vannatta).

7. Şamanik motifleri tasvir eden Holotropik Nefes Çalışması oturumlarından bir dizi resim. (Tai Hazard).

a. Büyük Ayı gümüş ve turkuaz kaplı kendi göğsünü pençeleri ile parçalıyor ve kendi kanını şamana veriyor. Şamanın kalbi deniz ayısının dişleri tarafından parçalanıyor ve onun ruhu kurda, aya, güneşe ve bir diğer şamana doğru yolculuk yapıyor.

b. Şamanın kalbi deniz ayısının dişleri tarafından parçalanıyor ve onun ruhu kurda, aya, güneşe ve bir diğer şamana doğru yolculuk yapıyor.

c. Karanlık korkusunun ve bilinme yenin üste sinden gelip yeraltının daha derini ne ve daha da derinine doğru bir rehberin peşinden gidiyor.

d. Yeryüzü nün derin rahminde dinleniyor ve kurdun ilahilerden oluşan hikayelerini dinliyor.

8. "Şamanik Başlangıç.

Holotropik Nefes oturumlarından bir şamanik iniş yolculuğunu Kundalini kavramı içine betimleyen dört resim.

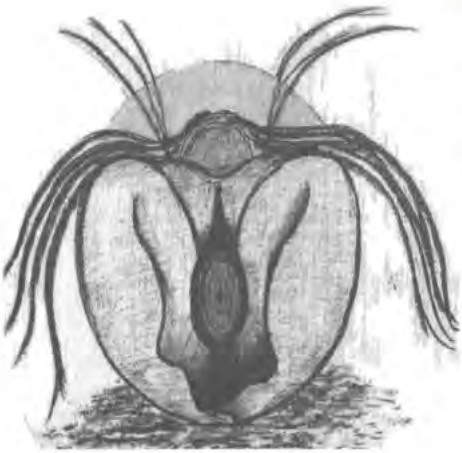
a.Büyükanneler, sanatçının gözlerinin etrafındaki beyaz çemberler şeklinde resimlenmiş ve onun üç tılsımını sunuyor bir tavus kuşu, bir kemik ve karanlıklara yapılan seyahatten bir pençe. İnişteyken, Büyükanneler onun bedenini siyah ve beyaza boyuyorlar. Dibe vardığında, yılan enerjisinin büyük bölümü dışarı çıkıyor ve o karanlıklardan çıkıp yukarıya olan yolunu bulup yeniden doğuş için mücadele ediyor.

b. Sanatçının bedeni siyah ve beyaz olmaya başlıyor ve karmaşık desenler her yerinde belirmeye başlıyor. Onun tüm varlığı, kutsal bir geometrik kompozisyon halini alıyor; karanlıkların içine dalıp Büyükanneyle ve yılanla çevreleniyor.

c.Büyükanne tarafından etrafı çevrilmiş halde, yılan ve sanatçı bir oluyor. Tılsımlarla çevrili halde dengeli merkezle bütünleşiyor.

d.Tamamen dönüş müş ve bütünleşmiş halde, yolcu resmin ortasında oturuyor. Karanlıklarla çevrilmiş ve üç tılsım, Büyük anne, Yılan ve elmas şekilli şamanik gerçeklik onu destekliyor. Deneyim karmaşık ama düzen içinde.

9. Holotropik Nefes Çalışması eğitimlerindeki oturumlardan iki resim (Peg Holms).



a."Maya Hapishanesi Cehenneminin Kapılarına Doğru," doğum ve doğurma içeren bir dual deneyim. Yazara göre, onun hisleri öyle büyüktü ki, "ağlama, kızma ve çırpınma içerdeki dehşet ve kederi aktarmaya yetmeyecekti."

b. Sanatçı güçlü bir Harley Davidson motora çıplak olarak binmiş, bu güçlü makineyi zafer edası içinde kontrol ediyor. Dişi güç ve korkusuzluk ya da suçluluk duygusu olmadan onu kullanıyor.

10. Katia Solani'nin bu kitapta aktarılan Holotropik Nefes Çalışması oturumlarından dört resim.

a. Esas İsa. Holotropik Nefes Çalışması oturumundan Kozmik İsa'nın bedenin de bir hücreye dönüşmeyi betimleyen bir resim, aynı zamanda yaradılışın herhangi bir parçasıyla kimliklenebilme yeteneğine sahip olmayı da ifade ediyor. (Katia Solani)

b. Beslenme ihtiyacı içindeki bir çocuğun imajını sırtında taşıyan bir kaplumbağa.

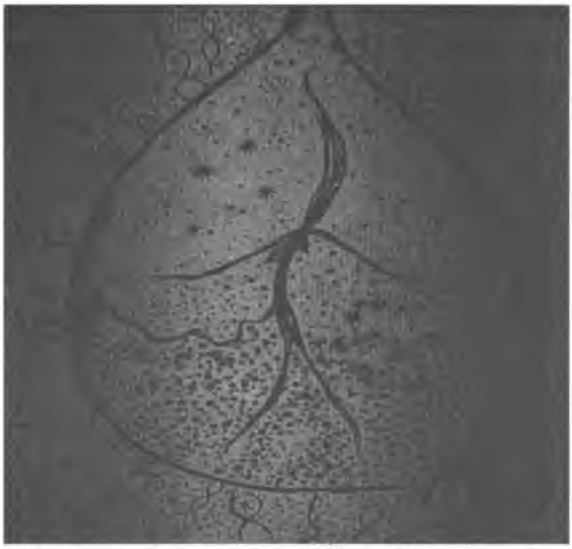
c. Bir kaplumbağa kabuğunun sırtında dekore edilmiş olan güzel bir manzara.

d. Oturumu takip eden gece görülen bir rüyada ortaya çıkan bir manzaranın resmi.

11. Marianne Wobcke'nin yaptığı üç resim, Holotropik Nefes Çalışmasındaki deneyimini betimliyor.

a. Döl yatağı bounca ateş soluyan ejderha tarafından saldırıya uğrayan bir ejderha ve ayaklarının yanması. Bu deneyim, annesinin kürtaj denemesi ve daha derin bir seviyede onun Aborjinal büyük annesinin bacaklarının polisler tarafından benzin dökülerek yakılmasıyla ilgili.

b. "Yabancılaşma." Düşleyen Atası bir iskelet halinde felaket bir manzaranın içinde, Avusturalya Aborjinlerinin ülkelerinden, kültürlerinden ayrı olmalarının ve "Kayıp Kuşak" tarafından deneyimlenen "kanyini"nin bir sonucu olarak gelişen kıyamet inançlarını temsil ediyor. Kanyini Aborjinal yaşamı destekleyen bakım ve sorumluluğa bağlı olma prensibidir.



c. Marianne ile onun Aborjinal ataları arasında derin bağı temsil eden bir linocut*. O yıldızlı bir gökyüzüne doğru Mimi Ruhun dansını betimliyor. Aborjinal bilgeliğe göre, Mimi Ruh, Alcheringa (Düşzamanı) içinde Aborjinal insanlara avlanma, yemek yapma ve resimleme sanatını öğreten uzun ve ince varlıklardır.

Ayrıca, gurup oturumlarında yabancılaşma, dışlanma, yalnızlık ve ait olmama gibi anıları yeniden yaşayan nefes alanlar için çok rahatlatıcı duygular kazandırılıp derin bir düzeltici deneyim sağlanabilir. Nefes alanlar, genellikle ailelerinden, okul arkadaşlarından ya da toplumun değişik kesimlerinden reddedilme ve duygusal taciz gibi olaylarla karşılaşmış olabiliyorlar. Irklar arası evliliklerde ya da farklı kilise cemaatlerine mensup ve kendi inançlarına sıkı sıkıya bağlı olan ebeveynlere sahip olanlarda, ait olmama duygularının gelişme eğilimi vardır. Toplumsal dışlanma ve terk edilmişlik duygularının derin kökleri genellikle erken doğum sonrası dönemdeki insan temasının eksikliğinden kay-

naklanabilir.

Akranlarından kelimeler, temas ve kucaklamayla yönelecek sevgi dolu, destekleyici ve besleyici bir yaklaşım, nefes çalışması oturumlarının sonucunda geniş bir şekilde açılmış olan nefes alanlar için çok yeterli bir düzeltici deneyim sağlayabilir. Nadiren, eski ve yeni duygusal yaraların iyileştirilmesinde çok etkili bir yol kullanırız. Nefes alandan odanın ortasında sırtüstü olarak yere uzanmasını isteriz. Gurubun geri kalanı, söz konusu kişinin etrafını çevirip onun kol, el ve avuçlarını kullanarak bedenini havaya kaldırılar. Sonra, gurup o kişiyi yumuşak sesler çıkararak yavaşça ileri ve geri sallamaya başlar. Yıllar boyunca, koro halinde belli bir zaman boyunca çıkarılan OM sesinin, favori bir tercih olduğunu fark ettik; sık olarak bu ses guruptan herhangi bir programlama ya da uyarı olmadan kendiliğinden çıkar. Bu egzersizin iyileştirici gücüne inanmak için, kişisel olarak deneyimlemek veya tanık olmak gerekiyor.

Bazı durumlarda, gurup paylaşıma başladığında nefes alanlar hala süreç içinde olabilirler. Organizatörlerin, böyle kişilerin süreçleri tamamlanana kadar birinin onların yanında kaldığından emin olmaları önemlidir. Ya da, deneyimlerini bitirmiş olsalar da paylaşım gurubuna katılmak için hazır olmayabilirler. Böyle katılımcıların, şilteleriyle birlikte gurubun olduğu odaya, paylaşım çemberinin dışında bir yere, şilteleriyle birlikte getirilmesini faydalı buluyoruz. Bu yolla, onlar da guruba dâhil olurlar ve paylaşım gurubuna kendi istedikleri zaman katılabilirler. Bazıları gurup içinde konuşmazlar, organizatörün değerlendirme gurubu çalışmasından snra onların durumunu saptamak ve yardıma ihtiyaçları olup olmadığını anlamak için onlarla kısa bir konuşma yapmaları elzemdir.

Şimdiye kadar aktardığımız bu çalışma esaslarının, Holotropik Nefes Çalışması söz konusu gurup için icra etti-

ğimiz ilk çalışma ise, tam olarak uygulaması şarttır. Format tekrar eden oturumlara sahipse veya devam eden grupların düzenli aralıklarla tekrar ettiği toplantılar şeklindeyse, Holotropik Nefes Çalışması organizatörlerinin eğitim çalışmasıysa ya da bir aylık seminerler şeklindeyse, kuramsal hazırlık ve pratik uygulama esasları doğal olarak sadece başlangıçta yapılır.

Bu noktada, şu uyarıyı bir kez daha yapmakta fayda görüyoruz. Bu videolar ilk kez deneyecek olanlara, eğitimli organizatörlerin denetiminde yapılacak olan oturumlara katılmadan önce Holotropik Nefes Çalışması hakkında temel bilgileri vermek üzere hazırlandı. Onlar, nefes çalışmasının kendi kendine yapılması için yeterli bir hazırlığı temsil etmiyorlar. Holotropik hallerle çalışmak çok çok güçlüdür ve ruhun bilinçdışının derin düzeylerini açabilen bir süreçle çalışmak anlamına geliyor. Takip edecek deneyimlerin yönetimi, yeterli deneyim ve terapatik yetenek gerektiriyor. Bu çalışmayı minimum bir riskle ve maksimum faydayı sağlayabilecek şekilde icra edebilmenin gerekli bir önkoşulu yoğun bir kuramsal eğitim süreciyle, uzman rehberliğinde tekrar eden kişisel oturumların bir araya gelmesiyle oluşturulabilir. Holotropik Nefes Çalışması oturumları bireysel bazda yapıldığında, bu bölümde bilgisi verilen bazı durumlar uygulanamaz hale geliyor ve değişiklikler gerekiyor. Kuramsal ve uygulama hazırlıkları, deneyimlerin değerlendirilmesi de dâhil olmak üzere özel oturumlarda yapılır. Nefes çalışmasının, bir ofiste ya da özel bir odanın düzenlenmesiyle gerçekleştirilebileceği bu oturumlarda eğitimli organizatörün rolü gözlemcilik, bakıcı rolleriyle de birleşir. İdeal ola-rak, ikinci bir kişinin (bir meslektaş ya da çırağın) sürece destek olması iyi olur. Bu, özel oturumlarda destekleyici fiziksel temas kullanıyorsak üstüne basarak önerdiğimiz bir şeydir. Bu yaklaşım, gurup içindeyken diğer tanık-

ların varlığı nedeniyle sorun yaratmıyor, ancak kapalı kapılar ardında bire bir durumlarda uygulanmasını önermiyoruz.

Kitabın bu bölümünü, bu baskıya önemli bir katkısı olan Kylea Taylor'un bir seri kitabına gönderme yaparak bitirmek istiyoruz. Onlardan ilki, Holotropik Nefes Çalışması üzerine çok özlü anlatımlarla, bilgilendirici bir kitap olan The Breathwork Experience: Exploration and Healing in Non-Ordinary States of Consciousness (Taylor 1994).

İkincisi, müşterilerin çalışmalarında karşılaştıkları cinsellik, güç, para ve ruhanilikle ilgili ahlaki konuları Jack Kornfield'in önsözüyle irdeliyor. Ethics of Caring: Honoring the Web of Life in Our Professional Healing Relationships (Taylor 1995). Ve son olarak, nefes çalışması topluluğuna hitap eden The Inner Door dergisinde yayımlanan makalelerden geniş bir seçkinin yer aldığı Exploring Holotropic Breathwork: Selec-ted Articles from a Decade of the Inner Door (Taylor 2004) adındaki kitap (Taylor 2004). Bu kitaplar Holotropik Nefes Çalışması hakkında çok geniş bir çeşitlilikte kişisel ve mesleki konuları içeriyor.

5 Bölüm

Nefes Çalışması Deneyiminin Takip Görüşmeleriyle Bütünleştirilmesi

Optimum Bütünleşme İçin Gerekli Şartların Hazırlanması

Holotropik Nefes Çalışması oturumu ruhun en derin seviyelerini açıp, bilinç ve bilinçdışı dinamikler arasındaki ilişkide kökten değişimlere neden olabilir. Oturumun sonucu, işlenmek üzere bilince taşınan nihai materyalin ne oranda travmatik olduğundan çok, deneyimin ne oranda iyi bir kapanışa ve bütünleşmeye yol açtığına bağlıdır. Bu nedenle, organizatörlerin nefes alanların oturumları başarılı bir kapanışa erişene kadar gerekli desteği vermek üzere yanlarında kalmaları gerekiyor. Bu bölümde, Holotropik Nefes Çalışmasının emniyetli, verimli ve faydalı olmasını sağlamak üzere oturumdan önce, o anında ve sonrasında neler yapılabileceğine odaklanacağız. Optimum bir bütünleşmeyi yaratabilecek şartları nasıl oluşturabileceğimize ve katılımcıların kişisel dönüşümlerini çalıştaylardan günlük yaşamlarına nasıl taşıyabileceklerini irdeleyeceğiz.

Başarılı bir bütünleşmeye doğru ilk adımlar, deneyimsel çalışma başlamadan önceki hazırlık aşamasında atılıyor. Nefes alanları, onları içsel süreçlerinde tutup tamamen deneyime teslim olabilecekleri ve oturum esnasında ortaya çıkacak olan duygusal ve fiziksel enerjileri yargılamadan devam edebilecekleri başarılı bir oturum için gerekli koşullarla ilgili olarak bilgilendirmek önemlidir. Katılımcılarla konuşurken, mantıksal analizlerden mümkün olduğu kadar kaçınmalarının ve içsel iyileştirme zekâlarına ve onun yönlendirmelerine güvenmelerinin önemini özellikle vurguluyoruz.

Oturumlar boyunca, devam etme konusunda isteksizliğini belirten ve oturumu durdurmak isteyen nefes alanlara

organizatörlerin onlara güven telkin edip yatay pozisyonda kalmaları, gözlerini kapalı tutmaları ya da göz maskelerini çıkarmamaları ve daha hızlı bir ritimde nefes almaları yolunda cesaretlendirmeleri ve yardımcı olmaları gerekiyor. Gerekirse, organizatörler isteksiz nefes alanların yanında bir süre kalarak ellerini tutabilir ya da onlara bir şekilde destek önerebilirler. Onlar, nefes alanlar zorlu deneyimlerini yaşarlarken oturumu durdurmalarını önlemek için ellerinden geleni yapmalılar, çünkü bu bilinçdışı materyalin zayıf bir çözülümü olacak ve oturum sonrası süreçte memnuniyetsizlik yaratacaktır.

Nefes alanın duygusal ve fiziksel durumu, genellikle oturum tamamlandığında nasıl hissettiklerinin saptanmasıyla anlaşılır. Organizatörler, odayı terk etmeden önce, nefes alanlarla nasıl hissettiklerini anlamak üzere kısa bir konuşma yaparlar. İdeal olarak, nefes alanlar oturumlardan sonra herhangi bir acı hissetmemeli ve başka bir formda herhangi bir fiziksel rahatsızlık yaşamamalılar, gevşemiş ve duygusal olarak rahat bir halde olmalılar. Durum böyle değilse, organizatörler onlara beden çalışması önerebilirler ve deneyim iyi bir şekilde kapanana kadar onlarla kalırlar.

Güncel Yaşama Geçişin Kolaylaştırılması

Grup halindeki bir Holotropik Nefes Çalışmasına katılım, bir hafta sonu için düzenlenen bir başlangıç çalıştayı dâhilinde kısa bir kalış ise olağanüstü duygusal ve entelektüel atmosfer yaratma eğilimindedir ve katılımcıları yerli kültürlerin geçiş ayinlerindekinden çok da farklı olmayan bir şekilde genel anlamdaki kültürel yapıdan koparma eğilimindedir. Bununla beraber, geçiş ayinlerinde bu kopma geçicidir ve sıradışı deneyimler en nihayetinde kendi kültürlerinin dünya görüşünün ruhani olarak ifadesinin doğru-

larının şeklinde gerçekleşir ve kabilenin geri kalanına daha sıkı bir bağlanmaya yol açar.

Bununla beraber, günümüzün teknolojik toplumlarında yürütülen Holotropik Nefes Çalışmalarında bu söz konusu değildir; işin gerçeği, durum tam tersinedir. Katılımcılara, endüstriyel toplumları kapsayan maddi bilimin yarattığı dünya görüşünden köklü biçimde farklı bir ruhani ve evrensel bir anlayış tanıtılmaktadır. Yeni görüş açısı ateist batılılar için ya da örgütlü dinlerin çoğunun takipçilerinin yabancısı oldukları bilincin holotropik halleriyle yapılan çalışmalardan ortaya çıkmaktadır. Holotropik Nefes Çalışması gruplarında, bu gerçeklik anlayışı sadece entelektüel olarak tebliğ edilmiyor, aynı zamanda katılımcıların derin kişisel deneyimleriyle de doğrulanıyor.

Yaradılışın dışında yatan ve sadece kilise hiyerarşisi içinde yürütülen meditasyon faaliyetleriyle erişilebilen Tanrı fikri, evreni yaratan ve onun bütün parçalarına yayılan kozmik bilgi kavramıyla yer değiştiriyor. O hepimizin içinde bulunan "İçerdeki" kutsaldır, çünkü nihai olarak bizler onunla tanımlanmaktayız. Farklı nesneler ve varlıkların dünyası bir illüzyon; onların arkasında bütünleşmiş bir alan, her şeye ilişkilenen bir kozmik matrisdir. Her insan makro kozmosun bilgisini içeren bir bakımdan, orantılı ve onunla tanımlanabilen bir mikro kozmosu temsil eder. (Onun içinde onsuz, yukardayken aşağıda olan).

Algılarımızca erişilebilen maddi dünya ve onun çeşitli uzantıları tek gerçeklik değildir. Ortada bilincin sıradan hallerinde olduğumuz sürece bizden gizlenen çeşitli varlık alanları vardır. Onlar, maddi dünyayı oluşturup bilgisini veren arketipal varlık ve alanlara yataklık ederler. Reankarnasyon, karma ve bilincin ölümden sonra varlığını sürdürmesi olasılığı hatta mantığı bir inanç sorunu değil, holotropik hallerde karşılaşılan kişisel geçmiş yaşam deneyim-

leri temelinde varılan çok ikna edici ve yoğun bir sonuçtur.

Holotropik halleri kullanarak kendini keşfetme, bizim kültürel ortamımızda yaşayan ortalama bir insanın tuhaf ve hatta delice bulacağı çok belirgin bir alt kültür yaratır ve hatta belli verili gerçeklikleri kazanır. Eğer bir grup holotropik deneyimleri uzunca bir süredir paylaşıyorsa, örneğin aylık bir çalıştay, organizatör eğitimleri ya da bir kaç ayda bir olmak üzere düzenli aralıklarla toplanan sürekliliği olan gruplar söz konusuysa, bu özellikle doğrudur.

Bu yeni keşfedilen dünya görüşü, bireysel nefes alanlara mantık dışı, tuhaf ya da kendine has gelebilir. O akılötesi bir sezgidir ve nedenselliklerin üstündedir. Onun olmazsa olmaz ilkesi, birçok birey tarafından kendini keşfetme formunda bağımsız bir şekilde elde edilmiştir. Bu bütünlük içinde, bu varlık üzerine görüş açısı Doğunun büyük ruhani felsefeleriyle ve dünyanın mistik geleneklerindeki fikirlerle büyük bir benzerlik taşıyor Aldous Huxley onu "kalıcı felsefe" diye adlandırıyor (Huxley 1945).

Holotropik deneyimler çoğu zaman aydınlatıcıdır ve şamanik geleneklerle genel olarak yerli kültürlerindeki belli inançları da doğrular. Burada tarif edilen evren ve ruh anlayışını keşfetmiş olan çoğumuz, onu çok ilginç ve cesaret verici buluyoruz. Bu açıdan bu anlayış onyedinci yüzyılın tek sesli maddeci bilimin Newtoncu Kartezyen fikirleriyle uyumsuz olmakla birlikte, yeni ortaya çıkan paradigmanın çeşitli bulvarları olan göreceli kuantum fiziği, optik holografi, holonomik düşünce, yeni biyoloji, sistemler teorisi ve diğer alanlar tarafından doğrulanmış ve kabul edilmiştir. (Capra 1975; Pribram 1971; Bohm 1980; Sheldrake 1981; Laszlo 1993 ve 2004)

Tecrübelerimiz, Holotropik Nefes Çalışması çalıştaylarından dönen bazı insanların deneyimledikleri şeylerle ilgili olarak fazlasıyla heyecanlı olduklarını ve onları diğer insan-

larla ayrım gözetmeksizin paylaşma ihtiyacı hissettiklerini göstermiştir. Onlar yeniden doğum deneyimlerini, önceki yaşamlardan gelen anılardan veya arketipal varlıklardan oluşan tasavvurlarını ya da ölü akrabalarıyla olan iletişimlerini insanlarla paylaşabiliyorlar. Tüm bu deneyimler, sıradan insanlarla yapılan nefes çalışmalarında günlük olaylardır. Fakat sokaktaki insanlar bunlara imkânsız şeyler olarak bakar ve delilik olarak görürler.

O nedenledir ki, katılımcılar çalıştaylardan ayrılmadan önce onlarla bu konuyu konuşmak önemlidir. Diğer insanlarla bu deneyimleri paylaşmadan önce, onun bu deneyimleri iyice sindirmesi ve sonrasında bile belki de paylaşılan bu bilgileri başkalarına aktarabileceklerini de göz önüne alarak paylaşımda bulunulacak kişileri dikkatle seçmelerini istiyoruz. Onlara, güçlü deneyimler yaşadıkları bir oturumdan sonra yoğun sosyal ilişkilerin içine girmemeleri ve bir kaç gün deneyimlerini diğer insanlarla paylaşmaktan kaçınmalarını tavsiye ediyoruz. Eğer imkanları elveriyorsa uzun banyolar yapmak, doğa gezintilerine çıkmak, masaj yaptırmak, meditasyon, resim ya da müzikle ilgilenmek çok faydalı olabiliyor.

Tipik olarak insanlar deneyimleri ile herhangi bir sorun yaşamazlar, sorunları daha çok onlarla ne yaptıklarıyla ilgili olarak yaşayabilirler. Bu durum, onlar bu deneyimleri psikoterapatik tekniklerle, halüsinojen maddelerle ya da günlük hayatta kendiliğinden bir şekilde uyarılmış olsalar da geçerlidir. "Manevi Kriz Ağı" açılımı S.E.N olan (The Spiritual Emergency Network) Christina'nın 1980'de kurduğu ve manevi açılım krizleri yaşamakta olan insanları desteklemek üzere kurduğu bir dernektir. SEN Bülteni'nin ilk sayılarında bu gerçeği canlandırmak amacıyla bir karikatür yayımlanmıştı.

Karikatür, onu aynı zamanda çizen Stan'ın eseriydi. Bu fikir ona, Hindistan'da bir ağaçtan aşağı kendilerini sarkıtarak meditasyon yapan bir grup yogiyi gördüğünde gelmişti. Resim, feracesinin içindeki sakallı bir yoginin, bir ağaçtan aşağı sarktığı bir durumu tasvir eder. Ağacın altında oturan düz ceketli bir adam başının üzerindeki bir diyalog balonu ile yogiye şunu sormaktadır: "İnsanlar neden sana mistik, bana psikotik diyorlar" Yoginin balonu ise cevap vermektedir: "Bir mistik kimle konuşacağını bilir."

Takip Görüşmelerinin Yürütülmesi

İdeal olarak, Holotropik Nefes Çalışması oturumları birebir yapılan takip görüşmeleri ile birleştirilemiyor. Bu, bu yöntem duygusal ve psikosomatik rahatsızlıkların tedavisi için kullanıldığında zorunlu hale geliyor. Müşterinin duygusal şartları mümkün kılıyorsa, Holotropik Nefes Çalışması oturumları ve takip görüşmeleri ayakta tedavi temelinde yapılıyor. Çok ağır durumlardaki hastalarda, bütün tedavi (nefes çalışması oturumları ve değerlendirme görüşmeleri) yirmidört saatlik konaklama imkânlarının olduğu merkezlerde, yatan hasta şartları gerektirir.

Holotropik Nefes Çalışması organizatör eğitimleri, ikili eşleşmeler halinde planlanan modüllerin altı günlük çalışmaları şeklinde yapılıyor, bu modüllerde bireysel görüşmelerle grup paylaşımını biraraya getiririz. Durum Esalen Enstitüsün'nde gerçekleştirdiğimiz bir aylık seminerlerimizde de benzerdir. Bununla beraber, yıllar boyunca çok sayıda haftasonu ve beş günlük çalıştaylar gerçekleştirdik, bunlarda görüşmeler değerlendirme gruplarıyla sınırlıydı. İnsanlar bu çalıştaylara sık olarak uzak mesafelerden geliyorlar ve çalıştaylar bittikten kısa süre sonra da geri dönüyorlar.

Bu durum, katılımcıların duygusal rahatsızlıklarını çok daha dikkatli bir şekilde taranmasını gerektiriyor. Mümkün olan her zaman, katılımcılara sonradan sorularını yöneltebilecekleri ya da yardıma ihtiyaçları olmaları durumunda onlarla iletişim kurabilecekleri kendi bölgelerindeki eğitimli organizatörlerin adreslerini veriyoruz. Bu, eğitimli organizatörlerin sayısının artmasıyla gittikçe daha da kolaylaşıyor. Şimdiye kadar, dünyanın farklı bölgelerinden binin üzerinde insan eğitimlerimizi tamamlamış durumda. Bu, bizim bu tür geri dönüşleri sağlayabilecek organizatörlerimizin olduğu yerlerde halka açık çalıştaylar düzenlememizi sağlıyor.

Oturum sonrası yapılan bireysel müdahalelerin bazı işlevleri var. Onlar nefes çalışması oturumundan sonra görülen rüyalardan, meditasyonlardan, ek olarak çizilen mandalalardan, yazılan oturum raporlarından ortaya çıkan materyalin kullanılmasıyla deneyime ilişkin daha derin ve arınmış bir anlayışı mümkün kılabiliyor. Nefes çalışması oturumları şamanizm, Tantra, simyacılık ya da diğer ezoterik öğretilere ait arketipal imajlar ya da malzemeler taşır. Nefes alanların dikkatlerini bu özgün literatüre yöneltmeleri, bu tür deneyimleri açıklamak için onlara yardımcı olabilir ve onlara daha ileri keşifler için yönlendirmelerde bulunabilir.

Oturum süregelen bir grupla devam ediyorsa ve bu süreçte bir takım sorunlar ortaya çıktıysa, gelecek oturumda aynı konuların tekrar ortaya çıkmasını sağlayacak şekilde biçimlendirmek için oturum sonrası görüşmeler kullanılabilir. Bu duruma ilginç bir örnek, kontrol kaybı korkusudur, bu tip korkusu olan katılımcıya bunların yersiz korkular olduğu konusunda güvenceler verilir ve bunun nedenleri açıklanır. Bir başka sık rastlanan engel de doğum başlangıcının yeniden yaşanmasıyla ortaya çıkabilen umutsuzluk durumudur. Burada görevimiz nefes alanı böyle bir durumdan en hızlı bir şekilde çıkaracak bir yol bulmaktır umutsuz-

luk kaynağı deneyimin daha derinlerine, ta ki gerçek doğum sürecindeki yoğunluğu yaşayana kadar yoğunlaşmasını sağlamaktır. Bu gerçekleştiğinde, umutsuzluk hisleri kaybolur ve süreç otomatik olarak bir sonraki safhaya yönelir. Ölüm, aklını kaybetme ve deneyimden geri dönememe korkuları diğer önemli problemler arasındadır ve irdelenmesi gerekir.

Birçok katılımcı, çeşitli nedenlerle anaclitik* mahrumiyet hisleri tarihine sahiptir, fiziksel temasın kabülü konusunda büyük zorluklar yaşarlar. İyileşme süreçlerine müdahale ederek aleyhte çalışmaya başlayan olgular oldukları konusunda ikna etmeye çalışırlar. Bu direnç devam ederse, sorunu çözmek için bunun nedenlerini irdelememiz ve nefes alanın güvenini kazanmamız gerekiyor.

Ek örnekler nefes alanın duygularını tam olarak ifade etmesini engelleyen çocukluktaki "çocuklar görmeli fakat duymamalıdır," "erkekler ağlamaz, ağlarsan kız bebeği olursun," ya da "iyi kızlar, öfkesini göstermez" gibi çeşitli programlamalardan gelir. Organizatörler böyle durumlarda nefes alanları davranışlarının emirleri ya da yasaklamaları yansıttığına, onlar daha çocukken ebeveyn otorite tarafından kendilerine dayatıldıklarını ve artık kendilerinin takip görüşmelerinin en önemli işlevi nefes alanın durumunu anlamak ve gerekiyorsa tamamlayıcı yaklaşımlar önermektir. Bu durumu takip eden bölümde irdeleyeceğiz.

Anaclitic: Bir bebekle annesi içgüdüsel olarak tatmin edil-mesi gereken güçlü ilkel ihtiyaçlara sahiptir ve pediatristler ve çocuk doktorları bunu anaclitic olarak adlandırırlar (Yunanca tırmanmak ya da sıkıştırmak anlamına gelen anaklinein). Bu ihtiyaçlar tutulma, bakılma, rahat ettirilme, oynama ve bakıcının ilgi merkezinde olma gibi ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında bireyin gelecek yaşamında ciddi sonuçları olur.

Holotropik Nefes Çalışmasını Tamamlayıcı Çeşitli Yöntemlerin Kullanılması

Başlıca bir duygusal gelişmenin ya da açılmanın yaşandığı yoğun oturumu takip eden günlerde, çok geniş bir çeşitlilikte uygulanabilecek tamamlayıcı yaklaşımlar bütünleşmenin gerçekleşmesini sağlar. Bunların arasında, deneyimli bir organizatörle yapılacak oturumla ilgili söyleşiler, meditasyon, deneyimin detaylarını yazıya dökmek, daha fazla mandalalar çizmek ve Soul Collage ile çalışmaktır. Koşmak, yüzmek, ifadeci danslar, aerobik ve fiziksel egzersizin değişik formları, holotropik deneyim önceden sıkışmış haldeki fiziksel enerjinin fazlasını serbest bırakmışsa faydalı olabilecektir. Tersine, bir pratisyenle yapılacak duygusal ifadelere de imkân tanıyan iyi bir beden çalışması ya da bir akupunktur oturumu kalan bloke olmuş enerjinin de atılmasına yardımcı olabilir. Holotropik Nefes Çalışması kendini keşfetme ve terapi yaklaşımının bütünleşmiş bir parçası olarak, psikoterapinin geniş bir spektrumundaki diğer yeni gelişen metotları ile bir araya gelip uyum sağlayabilir.

Gestalt uygulaması Holotropik Nefes Çalışması oturumlarının bir bütünleşmeyle tamamlanması için faydalı olabilir ve ortaya çıkmış olan bilinçdışı malzemeyle ilgili arınmış içgörüler sağlayabilir. Bu yöntem, Berlin ve Avusturya'da eğitim almış bir Alman psikiyatrist ve psikoanalist olan Fritz Perls tarafından Güney Afrika'da ve California Big Sur'daki Esalen Enstitüsü'nde geliştirilmiştir (1893-1970). Gestalt uygulaması yirminci yüzyılın ortalarında ortaya çıkmış bir insani psikoterapi okuludur ve 1960 ve 1970'lerde çok popüler olmaya başlamıştır. Bu özgün terapi ve kendini keşfetme yönteminin oluşmasında etkili olan olgular arasında Doğu dinleri, varoluşçu fenomenoloji, fi-

zik, Gestalt psikolojisi, psikanaliz, dramatik performanslar ve sistemler ve alan kuramları da vardı (Perls, Hefferline, Goodman 1951; Perls 1973, 1976).

Gestalt uygulaması müşterinin tarihinin keşfedilmesine vurgu yapan Freud'cu yaklaşımdan müşteri, terapist ve grup arasındaki psikodinamiklerin şimdiki haline köktenci bir dönüşümü temsil eder. Vurgu artık "Şimdi ve burada" olup bitenler haline gelmiştir. "Eskiden nasıldı?, nasıl olabilirdi.? ya da nasıl olması gerekirdi?" yaklaşımlarından ziyade o anda ne yapılıyor, düşünülüyor ve hissediliyor yaklaşımlarına yönelindi. Gestalt terapisinin hedefi, müşterilerin semptomlarının üstesinden gelmesine yardımcı olmaktı, bunu başarabilirlerse çok saha canlı, yaratıcı ve duygusal, fiziksel engellerden ve tamamlanmamış konulardan arınmış hale gelmeye başlayacaklardı (tamamlanmamış gestalts) Bu onların yaşam kalitesini ve mutluluğu artıracak, kişisel gelişimi, kendiyle barışık olmayı ve geçmişin gereksiz yüklerinden ve onların müdahalelerinden kurtulmuş olarak o anı daha fazla deneyimleme fırsatı yaratacaktı.

Kum oyunu, İsviçreli Jung'cu analizci Dora Kalff'ın, C. G. Jung'un çocuklarla olan çalışmalarından keşfettiği sözel olmayan eşsiz bir psikoterapi yöntemidir. Kum oyununun temel araçları kumla doldurulmuş belli boyutlardaki bir kutu ve farklı nesnelerden oluşan büyük bir koleksiyondan oluşmaktadır. Farklı kültürler ve yaşlardan insan, hayvan, arketipal varlıklara ait figürler, minyatür binalar ve ağaçlar ve farklı ve ilginç boyut renk ve şekildeki deniz kabukları ve çakıl taşları gibi çeşitli doğal nesneleri içerir. Müşteriler bu nesneleri kullanarak, iç dünyalarını yansıtan kendi bireysel kompozisyonlarını yaparlar. Jung'un hipotezine göre, bu teknikte insan ruhunun iyileşmeye doğru olan temel güdüsü zorunlu bir varsayımdır, o bunu bireyselleşme süreci olarak ifade eder. Dora Kalff çocuklar ve yetişkinler tarafından

yaratılan imajları onların bireysel içsel psişik süreçlerinin yansımaları olarak görür (Kalff 2003).

Psikodrama Holotropik Nefes Çalışmasını bazı belli durumlarda tamamlayabilecek faydalı bir tamamlayıcı deneyimsel yöntem olarak kullanılabilir. Bu teknik Romanyalı bir psikiyatrist, sosyal bilimci ve grup terapisinin en önde gelen öncüsü olan Jakop Levy Moreno tarafından geliştirilmiştir. Daha bir tıp öğrencisiyken, Moreno Freud'cu teoriyi reddetmiş ve önce sokak tiyatrosu formatında gelip geçen halktan gönüllülerle, sonra da profesyonel kapsamda grup düzenlerinde rol oynama yöntemlerini araştırmaya başlamıştır. Psikodrama dramanın güçlü unsurlarına sahiptir ve sık olarak çeşitli dekorların kullanımıyla sahnede uygulanır. Çeşitli ruhani ve kişilik çatışmaları, gruptaki akranlara sorular sorularak araştırılır ve bu olgulardaki başoyuncuların rolü varsayılarak, onlarla kimliklenilip, onların davranış, duygu ve tavırlarının oynanması suretiyle konu üzerinde çalışılır. (Moreno 1973, 1976).

Bir başka yararlı yaklaşımda, Francine Shapiro'nun göz hareketlerinin duyarsızlaştırılması ve yeniden işlemesi metodudur. Bu metot bilinçdışı malzemenin ortaya çıkışındaki gözleme dayanır. Tipik olarak hızlı göz hareketleri kullanılır. Hızlı göz hareketleriyle de bilinçdışı materyalin ortaya çıkarılması sağlanır. Bu yöntemle yapılan terapatik çalışmada, müşteriler önceden belirlenmiş bir anıyla, olumsuz özgün bir imaja ya da özel duygular ve fiziksel duyumlarla ilgili olabilecek çok hareketli görsel imajlardan oluşan bir hedefe bakmaları istenir. Sonra, müşteriler yirmi otuz saniye görme alanları içindeki terapistin parmaklarını takip ederler. Akustik uyarım, önceden kaydedilmiş sesler parmakların yerine kullanılabilir. Terapist, müşterinin düşüncelerini, hislerini ya da duyumsamalarını zihnine getirmeye çalışmasına teşvik eder. Bu süreç her oturumda tekrarlanır.

Bazı organizatörler, Holotropik Nefes Çalışması oturumlarını Aile Gurubu (Family Constellation) ya da Sistemik Grup (Systemic Constellation) adı verilen bir yöntemle bütünlerler. Bu tartışmalı teknik, bir Alman Katolik Papaz olan Bert Hellinger tarafından geliştirildi. Hellinger, Afrika'daki bir misyondayken gözlemde bulunduğu bir yerli kabilesi olan Zulu'ların ayinlerinin dinamiklerinden esinlenmişti (Hellinger 20003). Bu yöntemde, kişiler organizatörün rehberliğinde grup üyelerinden bazılarını kendilerini ve aile üyelerini temsil edecek şekilde seçip aile dinamikleriyle ilgili bazı kişisel konular ya da sorunların üzerinde çalışırlar. Söz konusu kişi, her biri için belli pozisyonlar ve aralarında belli mesafeler olacak şekilde, bu temsilcileri bir grup halinde (Constellation) düzenler ve oturup grupta gelişen olayları gözlemlerler.

Psikodramadan farklı olarak, bu yöntemde temsilciler rol oynamazlar. Amaç, Bilinen Alanın Alman psikiyatrist Albrecht Mahr'ın adlandırdığı haliyle içine girmek ve grup dinamiklerini temsilcilerin içgüdülerinin belirlemesine ve gurubun buna göre değişmesine izin vermektir. (Mahr 1999). Bu yöntemin altında yatan temel varsayım, Bilinen Alanın, temsilcilerin gerçek aile üyelerinin hissettiklerini duyumsamaları ve açık bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlamasına dayanmaktadır. Yerleştirildikleri pozisyonlardan memnuniyetsizlik ya da rahatsızlık hissedenlerin varlığı aile üyeleri arasında sistemik bir karmaşıklığa işaret eder. Aile, intihar, cinayet ya da bir aile üyesinin erken vefatı veya annenin doğum yaparken ölümü, taciz ve savaş ya da doğal afet gibi çözüme kavuşmamış bir travma yaşamışsa bu gerçekleşmektedir. Gruptaki herkesin doğru yerde olduklarını hissetmesi ve diğer katılımcılarla da bu konuda bir uzlaşmaya varmaları iyileştirici bir çözülmenin gerçekleştiği anlamına gelir.

Bert Hellinger'in aile gurubu, uluslararası çapta büyük popülarite kazanırken, Hellinger'in kendisi özellikle Almanya'da şiddetli eleştiriler alan çok tartışmalı bir figür haline gelmeye başladı. Onu eleştirenler, onun ataerkil ve sert tavırlarına, değişken yargıları ve doğrulanamayan iddialarına; tuhaf mistisizmine, suçlulardan ve ensest ilişkilerden yana taraf olmasına, ayrıca Hitlerin de aralarında bulunduğu savaş suçluları ve diktatörlere göz yummasına dikkat çektiler. Bununla beraber, bu tavır ve davranışlar Helingers'in kişisel semptomlarıydı ve tekniğin kendisinin bir parçası değildi. Hellingers'in takipçilerinin çoğu (Albert Mahr gibi) aile grupları yöntemini Hellingers'i yansıtan aşırılıklar ve bozukluklar olmadan ilginç ve faydalı bir şekilde uygulamayı başardılar.

Ses Diyaloğu, Amerikalı psikolog ve yazarlar Hal ve Sidra Stone tarafından geliştirilen bir terapatik teknik ve kişilik kuramıdır (Stone ve Stone 1989). Onlardan önce C. G. Jung ve Roberto Assagioli'nin iddia ettiği gibi, onlar da her birimizin birçok farklı benliğimizin olduğunu, alt kişiliklere sahip olduğumuzu ya da ruhumuzun enerji desenleri olduğunu ileri sürdüler. Onların tekniği, bizim iç dünyamızla diyalog kurmamızı sağlıyor ve benliklerimizin içimizde nasıl işlediklerini, nasıl hissettiklerini, onların değerler hiyerarşisinin nasıl olduğunu, kendimizi nasıl hissetmemize neden olduklarını ve bizden ne istedikleri gibi şeyleri anlamamızı sağlıyor. Kedimizin farklı yüzlerinin farkındalığına erişmemizi sağlayarak, Farkında Olan Ego durumuna erişebiliriz.(Kendimizi kendimizden ayırarak deneyimlemek ve kendimizle kimliklenmekten uzaklaşmak)

Holotropik Nefes Çalışması (onu şu anda gördüğümüz haliyle) benliğin ruhani açılımına imkân tanıyan bir kendini keşfetme ve iyileştirme yöntemi olarak, çeşitli ruhani uygulamalarla mükemmel bir uyum içinde bulunuyor. (Budizm

ve Taoist meditasyon, hatha yoga ve diğer yogik egzersizler, hareket meditasyonu, Tai Chi Chuan, qi gong, sufi dansı ve ilahileri, Kabbala, Hristiyan duaları, Yerli Amerikan ruhaniliği ve bunlar gibi bir çok diğerleri). Bu, sadece duygusal ve psikosomatik şifa için değil, aynı zamanda kalıcı kişisel dönüşüm için de zaman içinde ideal bileşimlere imkân tanıyor.

6 Bölüm

Organizatörlerinin Karşılaştığı Sorunlar ve Zorluklar

Organizatörlerin Sorunları ve Zorlukları

Yıllar boyunca, dünyanın farklı ülkelerindeki farklı sosyal yapılara ait kültürler ve politik sistemler, gelenekler ve dini inançlar arasında Holotropik Nefes Çalışmaları gerçekleştirdik. Bazen, bu çevrelerden bazı insanlar bu yeni kendini keşfetme ve terapi yöntemine ters tepkiler verdiler. (yüksek sesli müzik, parçaların sıradışı seçimi, katılımcıların sıradışı bilinç halleri, duyguların yoğun seslerle ifade edilmesi, tuhaf fiziksel dışa vurumlar ve nefes alanların, gözlemcilerin ve organizatörlerin yakın fiziksel teması). Bazı durumlarda, oturumlar için oluşturulan fiziksel ortam ve müzikal ekipmanların kalite ve güvenilirliği idealden çok uzaklaşabiliyor. Takip eden hikâyeler organizatörlerin Holotropik Nefes Çalışması uygulamalarında karşılaşabilecekleri bazı sorunları sergiliyor.

Buenos Aires'de Askeri Cuntayla Karşılaşma

Otuz yıl boyunca, Holotropik Nefes Çalışması uygulamalarımızda tanık olduğumuz en esrarengiz iyileşme örneklerinden biriyle Arjantin'de karşılaştık. Bu macera Esalen Enstitüsü'ndeki beş günlük çalıştaylarımızdan birinde başlamıştı. Genç bir kadın olan Gladys de bu çalıştayın katılımcıları arasındaydı. Gurubun ilk toplantısında, dört yıldır yoğun ansiyetenin eşlik ettiği çok ciddi bir kronik depresyon yaşadığını söylemişti. Nefes çalışmasının bu yıpratıcı sorunla ilgili içgörüler kazandırabileceği umuduyla gelmişti.

Galdys, iki kez girdiği nefes çalışması oturumunda, çocukluk ve bebeklik döneminden çeşitli travmatik anıları tekrar yaşadı ve biyolojik doğumunun bir seri kesitini yoğun biçimde deneyimledi. Oturumlarda ortaya çıkan bilinçdışı materyalin, depresyonuna kaynaklık ettiğini keşfetti. İkinci oturum, büyük miktarda sıkışmış haldeki fiziksel enerjinin aktive olup serbest kalmasıyla ilgiliydi. Bu gelişme, duygusal ve fiziksel enerjinin başlıca blokajlarıyla karakterize olan bir durumdu ve depresyonla ilgili terapatik çalışmalarda önemli bir adımdı. Ancak, oturumun son safhasında yapılan yoğun beden çalışmasına rağmen tatmin edici bir çözüm ve rahatlama sağlanamamıştı.

Gladys'in ikinci oturumunu takip eden sabah, onun depresyonu tekrar ortaya çıktı. Fakat bu sefer geleneksel halinden çok daha derinlerde görünüyordu. Bu hali, öncekinden farklı bir forma da sahipti. Galdys her zamanki gibi sönük, çekingen ve duyarsız olmaktan çok tedirgin ve telaşlıydı. Orijinal olarak sabah oturumunu bir açık oturum şeklinde düzenlemiştik. (katılımcıların deneyimleri ve Holotropik Nefes Çalışmasının kuram ve uygulamaları hakkında sorular sorabildikleri bir toplantı). Bununla beraber, Gladys' in halini görünce programımızı değiştirip gecikmeden deneyimsel çalışmaya geçmeye karar verdik.

Ondan gurubun ortasında yere uzanmasını, derin nefes almaya başlamasını, kendisini Christina'nın çalmakta olduğu müziğin akışına bırakmasını ve bu şartlar altında ortaya çıkabilecek her türlü deneyimi kabul etmesini istedik. Yaklaşık elli dakika boyunca, Gladys şiddetli sarsıntılar deneyimledi, öğürüp öksürdü, gürültülü sesler çıkarıp görülmeyen düşmanlarla kavga etti. Bize sonradan, deneyiminin bu bölümünde zorlu doğumunu yeniden yaşadığını, fakat bu sefer deneyimin öncekinden çok daha derin olduğunu söylemişti.

Sonra, çığlıkları netleşmeye ve farklı bir dildeki konuşmalara benzemeye başladı. Onu, bu sesleri nasıl ve ne şekilde çıkarsa çıksınlar, onlara bir anlam veremese dahi, sansürlemeden ya da yargılamadan, serbest bırakıp dışa vurması için cesaretlendiriyorduk. Hareketleri, yavaş yavaş belli bir tarz kazanmaya ve daha sempatik hale gelmeye başladı, konuşmaları da daha net ve anlaşılır bir hale gelmişti, fakat bu konuşmalar hiç birimizin anlamadığı bir dildeydi. Bir noktada, dikilerek oturdu ve bir şarkı söylemeye başladı. Duaya benzeyen bu şarkının içe dokunan nakaratları vardı ve bu durum epey bir zaman devam etti.

Bu olay grup üzerinde büyük etki yarattı. Gladys'in sözlerini anlamadıkları ve içsel dünyasında deneyimlediği şeyler hakkında fikirleri olmadığı halde, katılımcıların büyük bölümü ağlamaya ve derin hisler içinde çeşitli hareketler yapmaya başladılar. Bazıları meditatif bir tavra bürünüp ellerini dua eder bir pozisyonda kavuşturdu. Galdys ilahisini bitirdiğinde sessizliğe gömülüp yere tekrar sırtüstü uzandı. Bir saat boyunca, mutlu ve kendinden geçmiş bir halde, hiç hareket etmeden öylece kaldı. Sonra, bize deneyimini anlatırken, yaptığı şeylere karşı içinde karşı konulamaz bir güdü hissettiğini söyledi. Olup bitenleri anlamamıştı ve okuduğu şarkının hangi dilden olduğu konusunda en ufak bir fikri yoktu.

Çalıştaydaki gurubun üyelerinden biri olan Carlos, Arjantinliydi ve Buenos Aires'den gelmişti. Freud'cu bir psikolog olan Carlos'un, Galdys'in Sefarad dilinde mükemmel olarak söylediği bu şarkıyı daha önceden biliyor olduğu ortaya çıktı. Ladino diye anılan bu dil, ortaçağ İspanyolcasıyla İbranicenin bir araya geldiği Judeo Hispanik bir dildi. Carlos tuhaf bir rastlantı eseri, bir Yahudiydi ve Sefarad dilini kişisel hobisi olarak yıllarca incelemişti. Gladys Yahudi değildi ve İbranice ya da İspanyolcayı hiç bilmiyordu;

Ladino dilini daha önce hiç duymamıştı ve varlığından bile haberdar değildi. Carlos Gladys'in tekrar ettiği ve grup üzerinde büyük etkisi olan nakaratı dilimize şöyle çevirdi: "Acı çekiyorum ve daima çekeceğim. Ağlıyorum ve daima ağlayacağım. Dua ediyorum ve daima edeceğim."

Onun grup içindeki deneyiminin bu dramatik finali boyunca, Sefarad dilinde söylediği bu ilahi şeklindeki duayla Galdys depresyonu yendi ve durumu psikolojik olarak istikrara kavuşarak çok olumlu bir hale geldi. Carlos tanık olduğu bu olaydan çok etkilenmişti. Çalıştaya gelirken sahip olduğu Freud'cu çerçeve, kendisinin yeniden doğumunu derin bir şekilde yeniden yaşaması ve çok ikna edici ve anlamlı geçmiş yaşam anılarından oluşan deneyimlerle karşılaşmasıyla oldukça zayıflamıştı; kendisinin ve diğer grup üyelerinin bu deneyimlerine onun bilimsel dünya görüşünde yer yoktu.

Gladys'in deneyimi, Carlos için benötesi psikolojiye doğru derin kavramsal bir dönüşüm yolunda dönüm noktası oldu. Kendini keşfetme yaklaşımına devam etme heyecanıyla, bizden bir Holotropik Nefes Çalışması çalıştayı düzenlemek üzere en kısa sürede Buenos Aires'e gelmemizi istedi. Yılın kalanında, uzun süreli bir Avrupa gezisini içeren yoğun bir programımız vardı. Carlos, Avrupa'dan California'ya dönerken Buenos Aires'e uğramamız için çok ısrar etti. Ekstra uçak biletleri ve direnmenin kolay olmayacağı çok cazip bir ücret teklif etti.

İkimiz, Frankfurt'tan Buenos Aires'e uzun bir uçuştan sonra ulaştık. Arjantin'de askeri bir rejimin olduğunu biliyorduk, fakat kısa süre içinde gerçekte nasıl bir şey olduğunu tam olarak anlayacağımız bu rejimin fena doğası hakkında başlangıçta oldukça saf bilgilere sahiptik. Oraya gelişimiz, aşırı solcu ve sağcıların şiddetli çatışmaları arasında Başkan Juan Domingo Peron'u 1976 yılındaki darbeyle

devirip iktidarı ele geçiren sağ kanat askeri cunta diktatörlüğünün başlangıcına denk düşmüştü. Cunta, Kirli Savaş adındaki bir uygulamayı yürürlüğe sokmuştu. Devlet desteği sonlandırılmış, binlerce şüpheli siyasi tutsak ve solcu aile üyeleriyle birlikte işkence ve cinayetlere kurban edilmişti

Havaalanından hedefimize olan yolda, dikenli tel örgülerle çevrili alanlar ve çok miktarda zırhlı araç ve tank görmüştük. Bazı bölgelerde askerlerin sayıları nerdeyse sivillerden fazlaydı. Carlos, konaklamamızı Buenos Aires'in geniş caddelerinden birindeki Bauen Oteli'nde ayarlamıştı, çalıştay da aynı oteldeki toplantı salonlarında yapılacaktı. Oraya ulaştığımızda, otelin girişinde ellerinde makineli tüfekler olan iki genç asker olduğunu gördük. Buenos Aires'le ilgili elde etiğimiz bu ilk imaj, bizi bir şekilde korkutmuştu, Carlos'a bu şartlarda nefes çalışması çalıştayını gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğimizden emin olup olmadığını sorduk. "Sorun yok" diyerek lobideki bir bülten tahtasını göstererek bize güven vermişti: Investigationes Cientificas Psicologicas. "Müdüre ve personele bildirdim," dedi "Bu önemli bir bilimsel deney olacak."

Nefes çalışması normalde büyük şirketlerin toplantıları için düzenlenmiş olan büyük bir konferans odasında gerçekleşiyordu. Carlos'un isteğiyle salondaki mobilyalar kaldırılmış ve şilteler zemine yerleştirilmişti. Katılımcılar, çalıştayın doğası hakkında iyi bilgilendirilmemişlerdi, iş giysileriyle gelmişlerdi erkekler ceketli ve kravatlıydı; kadınlar etekli, çoraplı ve yüksek topuklu ayakkabılar giymişlerdi. Sonra nefes çalışması hazırlıklarına başladık. Çoğu ayakkabılarını ve konuyla ilgisi olmayan aksesuarlarını çıkardı.

Başlangıçtaki rahatlama çalışmasından sonra, yüksek sesli müziğin çalınmasıyla nefes oturumu başlamış oldu. Çok sürmeden oda çığlık ve bağrışmalarla doldu. Bu durum, otelin girişinde bekleyen iki askeri alarma geçirmişti.

Arjantin'nin hassas siyasi ortamında, yüksek sesle bağırmak bir ayaklanma ya da muhalif bir kalkışma şüphesine yol açabiliyordu. Askerler, oturumun ortasında merdivene doluştular, kapıyı tekmeleyerek açıp ellerindeki ateş etmeye hazır makineli tüfeklerle nefes alma odasına doluştular. Gördükleri manzara karşısında az kalsın küçük dillerini yutuyorlardı. Donakalmış, silahlarını odaya doğrultmuş olarak, neler olduğunu anlamaya çalışıyorlardı.

Carlos ve çevirmenimizin, onlara durumun zararsız olduğunu, askeri bir müdahaleye gerek olmadığını anlatıp ikna etmeleri on dakika sürdü. Carlos, askerlere yaptığımız şeyin iki ünlü Amerikalı psikolog tarafından sürdürülen bir bilimsel deney olduğunu anlatıp, lobideki büyük tanıtım levhasını hatırlatıyordu. Askerler, onlara bir şekilde sıradışı gelen bu ortamı isteksizce terk ettiler, oturum bir süre müdahale olmadan devam etti.

Yaklaşık bir saat sonra kapı tekrar açıldı. Bu sefer üniformaları içinde iki genç garson ellerinde tepsilerle odaya girmişlerdi, tepsilerde kahve fincanları ve aperatifler vardı. Bunu iş toplantılarında verilen molalarda her zaman yapmaya alışıktılar. Gördükleri manzara, onların geri çekilmelerine yol açmıştı. Az kalsın ellerindeki tepsileri yere düşüreceklerdi. Kiminin üzerinde sadece iç çamaşırları olan insanlar yerdeki şiltelerde yatıyorlardı ve çoğu birbirlerine yakın fiziksel temas içindeydi; neticede bu garsonların iş toplantılarında görmeye alışık oldukları bir sahne değildi.

Her iki müdahaleye de tanık olan gözlemciler birinciden farklı düzeylerde endişelenip korkmuş ve ikinciyle de eğlenip gülmüşlerdi. Nefes çalışmasından sonraki paylaşım toplantısında, bu müdahaleler esnasında süreçlerine derin bir şekilde dalmış olan nefes alanların hiç birinin bu olup biten sıradışı olaylardan haberleri bile olmadığını anladık.

Doberman Pinsherlarının Sergisiyle Rekabet

1988 yılı itibarıyla, Sertifikalı organizatör sayımız, Holotropik Nefes Çalışmasını daha büyük gruplara sunabileceğimiz bir seviyeye ulaşmıştı. California Santa Rosa'da düzenleyeceğimiz "Uluslararası Benötesi Konferansı" büyük ölçekli bir Holotropik Nefes Çalışması oturumunun nasıl bir şey olabileceğini anlamak için ideal bir fırsat yaratmıştı. Konferansa gelenlerin büyük bölümü daha önceki çalıştay ve Holotropik Nefes Çalışması eğitimlere katılmış deneyimli kişilerden oluşuyordu ve bu nedenle programın bir parçasını nefes çalışması yapmış deneyimli kişilerin Holotropik Nefes Çalışması birlikteliğine ilişkin bir prekonferans halinde planladık. Bu çalıştayın çok miktarda kişiyi cezbedeceğini biliyorduk ve bu nedenle Santa Flamingo Oteli'nin en büyük balo salonunu kiralamıştık.

Konferanstan iki hafta önce, hazırlık aşamaları esnasında iki günlük prekonferans çalıştayını riske sokan iki farklı sorun ortaya çıktı. Kayıt işlerini halletmek için uğraşan bir gönüllümüz, çalıştay hakkında yeterince bilgilendirilmemişti ve nefes çalışması deneyimi olmayan çok sayıda katılımcıyı da bu çalıştaya kaydetmişti. Bir de bunun üstüne, otelin rezervasyonlardan sorumlu elemanları büyük balo salonunu bizim kiraladığımız gerçeğini bir şekilde göz ardı edip salonu doberman pinscherları sergisi gerçekleştirecek olan başka bir guruba kiralamışlardı. Bunu anladığımızda kayıtları durdurduk, ancak kabul edilmiş olan katılımcı sayısı şimdiden 360'ı bulmuştu ve onların hepsini daha küçük bir salonda barındırmak imkânsız hale gelmişti.

Çalıştay başlamadan önceki sabah, hoparlörlerden gelen "The Star-Spangled Banner"in patlayan sesiyle derin bir uykudan uyandık. Christina yarı uykulu haliyle pencereye gitti ve perdeleri aralayarak dışarıya bir göz attı; kıkırdaya-

rak Stan'ı çağırdı. Odamızın penceresinden baktığımızda, gördüğümüz manzara gerçek dışıydı: Yüzme havuzunun etrafında smokin yakaları ve fiyonklar giydirilmiş bir sıra halinde duran doberman pinscherları vardı. Sahipleri kırmızı kayışlarını büyük bir gururla tutarak onların yanlarında yürüyorlardı; yardımcılar ellerindeki kürek ve süpürgeleriyle onların arkalarından geliyorlardı. Onlar, görevleri her şeyi temiz ve düzenli hale sokmak olan "arkatoplayıcılardı". Sonraki bir kaç gün boyunca, çalıştaya "arkatoplayıcılar"ın göremeyip atladıklarını gözeterek gelip gitmek zorunda kalmıştık. Sahne, yüzme havuzunun yanı başındaydı ve yüzleşmekte olduğumuz durumla ilgili esprili ve acı bir hatırlatıcıydı: Doberman pinscherları bizim rezerve ettiğimiz büyük balo salonunu ele geçirmişlerdi ve 360 katılımcının olduğu nefes çalışması oturumunu görece daha küçük olan Gökkuşağı Salonunda yapmak durumunda kalmıştık.

Şilteler odaya dağıtıldığı zaman, ortalarındaki boşluklar öyle dardı ki organizatörlerin aralarında yürümesi ve katılımcıların banyoya gidebilmeleri çok zor olacaktı. İki beklenmedik gelişme günü kurtardı ve nerdeyse imkânsız olan gerçekleşince olay bir başarı hikâyesine dönüştü. Katılımcılar arasında Japonya'dan elli beş kişi vardı, onlar aralarında sadece bir kaç santim mesafe kalacak şekilde, yakın nefes almayı ve yoğun fiziksel teması tercih ettiler. Buna ilaveten, aktif nefes alanların kol ve bacakları koreografi bir düzenleme olmadığı halde mükemmel bir koordinasyon içindeydiler, birbirlerine hiç dokunmadan havada dans ediyorlardı. Bütün bir grup sanki tek bir organizma gibiydi; bu hareketlerin mükemmel bütünlüğü dev balık ya da kuş sürülerinde gördüğümüz bütünlüğe benziyordu.

Holotropik Nefes Çalışması Organizatörlerinin Karşılaşabildikleri Kültürel Sorunlar

Dünyanın farklı ülkelerinden kişi ya da gruplarla nefes çalışması düzenlemek için davetler aldığımızda, ziyaret etmekte olduğumuz bölgenin tarihi, kültürü, gelenek ve görenekleri ile dini konularında zaman zaman sorunlarla karşılaştık. Onların hiç biri çalıştayları icra etmemizi imkânsız hale getirebilecek kadar ciddi sorunlar değildi, fakat zaman zaman bizi şaşkınlığa düşürüp özel çaba harcamamızı ve düzenlemeler yapmamızı gerekten durumlar da oldu.

1984 yılında, Hindistan-Amerika Dostluk Konseyi'nin misafirleri olarak konuşmalar yapmak ve Mumbai (Bombay), Dilli (Yeni Delhi), Kolkata (Kalküta) ve Chenai'de (Madras) çalıştaylar düzenlemek üzere Hindistan'ı ziyaret etmiştik. Çeşitli meslek mensupları, psikiyatrist ve psikologlardan oluşan önemli sayıda Hintli katılımcımız vardı. Başlangıçta, benötesi psikolojiye ve yeni paradigmaya karşı ortalama bir Batılı akademisyenden daha eleştirel ve dirençli bir yaklaşıma sahip olmaları bizi şaşırtmıştı.

Batı biliminin maddeci felsefelerinden çok derinden etkilenmişlerdi. Davranışçılığı ve Freud'cu analizi insan ruhunun geçerli ve doğrulanmış üstün bir bilimsel yaklaşımı olarak görüyorlardı. Aynı zamanda, en azından meslektaşlarıyla olan profesyonel tartışmalarda kendi ruhani geleneklerini batıl inançların ve büyücülüğün ilkel ve bilim dışı ürünleri olarak görüyorlardı. Öte yandan, modern bilinç araştırmalarının benötesi bakış açısını destekleyen bilimsel delillerini onlarla paylaştığımızda, onların gevşeyip rahatlamaya başladıklarına tanık olduk. Bu paylaşımlar, Batının akademik toplumunun üyeleri arasında, bilimsel ve ruhani olanı aynı anda yanyana koyanların var olduğunu onların nazarında ortaya koyuyordu. Onların, Hint ruhani felsefele-

rini ve kendi kültürel geleneklerini derin bir içsel çatışma yaşamadan reddedemeyecekleri baştan belliydi.

Söz konusu kitleyle tek sorunumuz, nefes çalışması başlamadan hemen önce ortaya çıkmıştı. Ne kadar batılılaşmış gibi görünseler de Hintli katılımcılar için nefes çalışması oturumunda karşı cinsle eşleşme fikri kabul etmesi zor bir fikirdi kadınlar için oturan erkekler ve tersi. Hint zaviyelerindeki ruhani toplantılarda, erkek ve kadınların meditasyon salonlarında ayrı gruplar halinde bir araya gelmeleri geleneği vardı. Bununla beraber, başlangıçta yapılan küçük bir itirazdan sonra, çoğu bu sıradışı duruma kendini uydurmayı başardı. Hiç birimiz, ABD'de ya da dünyanın diğer bölgelerinde zaman zaman Hint orjinli kişilerin olduğu çalıştaylarda böyle bir sorunla karşılaştığımızı hatırlamıyorduk.

Christina, Bombay'daki çalıştayımızda, etkileri günlük yaşamında oldukça uzun süreli sonuçlara yol açan beklenmedik bir sorunla karşılaştı. Nefes alanlara yardımcı olmanın ve bedensel gerilimi gevşetmenin çok etkili bir formunda, onlardan gerilimi artırıp kollarını iki yana açmaları isteniyordu; sonra organizatör bacaklarını iki yana açarak söz konusu nefes alanın üstünde durup onun bileklerini sıkıca kavrar ve vücudunu havaya kaldırırdı. Bu pozisyon, sıkı bir şekilde nefes alıp durabilene kadar devam ederdi. Bu manevra genellikle sıkışmış duyguların ve engellenmiş haldeki enerjilerin yoğun biçimde boşalmasıyla neticelenirdi. Christina, erkek katılımcılardan birinin bu tip bir müdahaleyi istemesiyle bu durumla karşılaştı, Hindistan'da kültürel olarak bir kadının bir erkeğin üzerine bu şekilde ata biner gibi durmasının uygun olmayacağı hislerine kapılmıştı. Bir kararsızlık anından sonra, nefes alanı tuhaf ve mekanik olarak yanlış bir şekilde kaldırmayı denemeye karar verdi. İki ayağı da onun sağ tarafında olacak şekilde. Sonunda belini

incitti; bu olay onun gelecek yıllarda oluşacak bel sorunlarına katkıda bulundu.

Hindistan'daki ilk nefes çalışmamızın bize farklı bir de sürprizi vardı. Christina'nın Holotropik Nefes Çalışması oturumlarının kapanış safhası için kullandığı en favori parçalarından biri adanmışlık üzerine bir Hint ilahisiydi "Raghupati Raghava Raja Ram." Çalıştaylardaki katılımcılar genellikle bu parçayı çok meditatif, yumuşatıcı ve rahatlatıcı bulurlardı. Hindistan'da olduğumuz için, Christina bu parçayı oturumun son safhasında çalmanın çok uygun olacağını düşünmüştü. Ancak, o anda sakin ve huzurlu görünen nefes çalışmasındakiler melodiyi duyar duymaz hareketlenip telaşlı davranışlar içine girdiler; bütün oda ağlama ve yakınma sesleriyle dolmuştu.

Bu yoğun reaksiyon sadece nefes alanlarla sınırlı değildi; çoğu gözlemci de içten hareketlerle kimi sessizce kimi de gürültülü bir şekilde ağlamaya başlamıştı. Bu tatlı ve masum ilahi, grup üzerinde önceden çaldığımız uyarıcı parçalardan çok daha güçlü bir etki yapmıştı. Yarım saat sonra, katılımcılar duygusal dışa vurumlarını tamamlamış görünüyorlardı. Oda sakinleşti. Katılımcılardan birinden "Raghupati Raghava Raja Ram" ilahisinin Mahatma Gandhi'nin en sevdiği parçalardan bir olduğunu ve Hindistan'da suikaste kurban gitmesinden sonra cenazesine kadar üç gün boyunca hiç durmadan çalındığını öğrenene kadar, onların grup halinde verdikleri bu paradoxal tepkilerinin nedeni anlayamamıştık. Belliydi ki, birçok Hintli için efsanevi ruhani liderlerinin yası henüz bitmemişti, içlerinde bu ölümle oluşan ve hala tam bir çözülmeye kavuşmamış duygular vardı.

Japonya'daki ilk Holotropik Nefes Çalışmamız esnasında, beklenmedik farklı bir durumla karşılaşmıştık. Tokyo'daki ilk çalıştayımızdan önce, Japon katılımcıların dene-

yimlerine tam olarak teslim olamayıp onları yüzeye çıkarmada sorunlar yaşayabilecekleri beklentisi içindeydik. Bu ülkeye turist olarak geldiğimiz önceki ziyaretlerimizde, bize Japonlar duygusal olarak genellikle Batılılardan daha sinik ve çekingen gibi görünmüşlerdi. Bununla beraber, bu beklentimizin doğru olmadığı ortaya çıktı. Japonya'daki nefes çalışması oturumları çok güçlü etkiler yarattı ve katılımcılar her şeyi serbest bırakma konusunda Batılılardan farklı herhangi ekstra bir sorunla karşılaşmadılar.

Doğrusu şu ki, onlar önerilerimizi beklenmedik bir şevk ve istekle takip ediyorlardı. Japon ev sahiplerimizle konuştuğumuzda bu durumun şu gerçekten kaynaklandığını anladık: Bizler Holotropik Nefes Çalışmasının yazarları ve yaratıcısı olarak, onların gözünde "sensei" ya da "saygı değer hocalar" kategorisine giriyorduk. Bu unvan bir sanat veya belli bir yetenek dalında eşsiz ya da çok üstün ustalığa sahip kişiler tarafından elde edilebiliyordu. Çeşitli mesleklerden gelen, avukatlar ve doktorlara ruhani hocalar ile sanatçılara ve kendi alanında otorite haline gelmiş diğer şahsiyetlere bu gözle bakılıyordu; böyle kişilere saygılı yaklaşmak ve onların talimatlarını yerine getirmek Japon ruhunun derinlerine işlemiş bir özellikti.

Bununla beraber, "sensei" ünvanlının güçlü büyüsünün bile üstesinden gelemeyeceği bir durum vardı. Bu önceki gruplarımızda karşılaşmadığımız bir şeydi: bir çalışma eşi seçmek. Japonya'daki ilk çalıştayımızda, katılımcılara çiftli gruplar halinde çalışacağımızı söyleyip onlardan etraflarına bakıp kendilerine birer çalışma eşi seçmelerini istediğimizde, kararsız bir halde duraksayıp tamamen sessizliğe gömüldüler. Bunu görünce çok şaşırmıştık. Kafaları karışık bir şekilde etraflarına bakınıyorlardı. Bir çalışma eşi bulma süreci bu ülkede belli ki beklenmedik bir çıkmazdı.

Neyse ki, ev sahibimiz bizi bu durumdan kurtardı.

"Onlar çalışma eşlerini seçemezler, çünkü onlar herhangi birini incitmek istemiyorlar. Onlar için bir başkasını dışarıda bırakacak şekilde birini tercih etmek nerdeyse imkânsızdır" dedi ve gruptaki herkes tarafından kabul edilebilecek mükemmel bir alternatif önerdi. Odadan ayrılıp büyük bir gong ve bir tokmak getirdi. "Gözlerinizi kapayın ve etrafta ileri geri ve dairesel olarak gezinin. Gongun sesini duyar duymaz durup gözlerinizi açın, önünüzde kim varsa çalışma eşiniz o olacak."Grup en ufak bir çekinme göstermeden seçim gereklerini yerine getirince sorun saniyeler içinde hallolmuş oldu. Önceden kendi kişisel kararlarını veremeyen katılımcılar, kişisel olmayan sürecin sonundaki eşleşmeleri kabullenmede hiç bir sorunla karşılaşmadılar. Bu dinamiklerin, katılımcının bireysel seçiminin bir hak olarak görüldüğü, eşlerin atanmasının direnişle karşılanabileceğini ve batılı gruplarınkinden çok farklı olduğunu anlamıştık.

İrlanda'da bir psikiyatri hastanesinin kadrosu ile gerçekleştirdiğimiz başka bir çalıştayda, hiyerarşik yapının beklediğimizden çok daha güçlü etkileri olabileceğini gördüğümüz bir durumla karşılaştık. Doktorların, nefes çalışması oturumlarında hemşirelerle çalışma eşi olmayı reddetmeleri hiyerarşik endişeleri nedeniyle anlaşılabilirdi. Fakat onlar kuramsal hazırlık safhasında da ayrı oturmak istiyorlardı. Neyse ki, bu çeşit sorunlar holotropik çalıştayların başlangıç safhasında karşılaşabildiğimiz bir durumdu ve deneyimsel süreç bir kez başladığında bu tür engeller çok hızlı olarak ortadan kalkıyordu.

Holotropik Oturumlarında Teknolojik Sınavlar

Daha önce de belirttiğimiz gibi, müzik Holotropik Nefes Çalışmasının hayati bir unsurudur. Nereye gidersek gidelim, bunun bilinciyle daima yüksek kalitede bir müziği

yüksek volümle çalabileceğimiz en mükemmel ses sistemini elde etmeye çalışıyoruz. Maalesef, çalıştaylara ev sahipliği yapanların iyi müzik anlayışları büyük bir çeşitliliğe sahip. İlk nefes çalışması çalıştaylarımızdan biri Finlandiya'da, Helsinki'nin bir kaç yüz kilometre kuzeyinde gerçekleşmişti. Yerleşim birimlerine oldukça uzakta ve kısal arazide bir merkezdi. Oraya ulaştığımızda, çeşitli imkânların kalitesi bizi çok mutlu etmiş ve şaşkınlığa uğratmıştı. Özellikle de, harika saunası, hemen yanı başındaki buz gibi sulara sahip göleti ve kan dolaşımını uyaran taze huş ağacı dalları ile birlikte mükemmel bir ortam sağlıyordu.

Çalıştay organizatörlerinin nefes çalışması için buldukları müzik sistemi ise bizim için kötü bir sürpriz oldu. Yaklaşık otuz santim yüksekliğinde iki adet hoparlörü olan bir kasetçalardı. Çalıştay başlamak üzereydi ve daha iyi bir alternatif bulma umudu kesinlikle yoktu. Bu şartlar altında yapılabilecek en iyi şeyi yaptık: Kasetçaları odanın ortasına yerleştirip yirmi küsur katılımcıdan bir çember oluşturup başları odanın ortasına doğru bakacak şekilde yere uzanmalarını istedik. Nefes çalışması, bilincin holotropik hallerini kendiliğinden uyarabildiği için gurubun büyük bölümü çok anlamlı deneyimler yaşadı. Neyse ki, katılımcılardan hiçbiri önceden Holotropik Nefes Çalışması deneyimine sahip değildi; doğru şartlarda nasıl çok daha kaliteli ekipmanlara sahip olduğumuzu bilmiyorlardı, yaşadıkları deneyimden çok etkilendiler ve tatmin oldular.

Bizim özel şartlarımıza uyan bir müzik sistemine sahip olsak bile, kontrolümüz dışındaki durumlardan doğabilecek başka potansiyel sorunlar da belirebiliyor. O nedenle, müzik ekipmanlarını yedeklemek ve gerektiğinde alternatif bir enerji kaynağı olabilecek bir jeneratör bulundurmak en ideal çözümdür. Bununla beraber, bu imkânların hepsi birden çok nadiren bir araya gelebiliyor. Esalen Enstitüsü'nde, al-

ternatif müzik sistemi lüksümüz vardı ve elektrik kesintilerinde tekmeleyebileceğimiz güvenilir bir elektrik jeneratörüne de sahiptik. Sonrakine sahip olmak Big Sur'da bir zorunluluktu. Zor doğa şartları (yangınlar, fırtına ve toprak kaymalar) nedeniyle sık sık elektrik kesintileri yaşanıyordu. Maalesef, dünyanın diğer bölgelerinde gerçekleştirdiğimiz çalıştayların çoğunda durum oldukça farklıydı. Bu farklı durumlardan biri, New York'ta yüzotuz katılımcıyla Holotropik Nefes Çalışması çalıştayı gerçekleştiren Stan ile Tav Sparks'ın başına gelmişti. Oturum başladıktan yaklaşık yarım saat sonra, katılımcıların birçoğu çoktan süreç içine girmişken müzik sistemi aşırı ısınmaya ve müzik kalitesi gittikçe kötüleşmeye başladı. Bu çok riskliydi. Yedek sistem yoktu ve müzik öyle kötü bir hal almaya başlamıştı ki çalıştayın sürdürülememe tehlikesi belirmişti. Büyük bir fan aşırı ısınma sorununu biraz olsun hafifletti, fakat distorsiyon öyle bir hal aldı ki artık çalan müzik parçasının orijinalde neye benzediğini bile anlamak güçleşmişti.

Neyse ki, sistem tamamen çöküntüye uğramadı. Berbat bir kakofoniye rağmen oturumun sonuna kadar devam edebildi. Guruptan haklı olarak ağır bir eleştiri bekliyorduk, fakat bu olmadı. Katılımcılardan çoğu Holotropik Nefes Çalışması deneyimine sahip olmayanlardan oluşuyordu ve büyük ihtimalle bu ses sisteminin ve çıkan seslerin bu yönteme özgü bir teknoloji olduğunu düşünmüşlerdi. Daha şaşırtıcı olanı, nefes alanların çoğu bizim diğer guruplarda bile pek gözlemlemediğimiz derecelerde güçlü deneyimlere sahip olmuşlardı. Bununla beraber, bu deneyim müzik sisteminin kalitesi ve fonksiyonel durumunun Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında fark yaratmayacağı anlamına gelmiyor ve böyle bir işaret olarak algılanmamalıdır.

Çok nadiren de olsa müziğimizi kaybettiğimiz ve yedeğimizin de olmadığı durumlarda nefes alanları nefes alma-

ya devam etmeleri için teşvik ediyoruz, çünkü daha önce de söylediğimiz gibi hızlı nefes almanın kendisi derin bilinç dönüşümleri için yeterli bir nedendir. Bu durum, bir elektrik kesintisi ile jeneratör arızasının eşzamanlı olarak gerçekleştiği New York Rhinebeck'teki Omega Merkezi'nde 150 den fazla katılımcının olduğu bir hafta süren bir çalışmada yaşanmıştı. Christina orada çok etkili bir çözüm geliştirmişti. Odanın bir köşesinde duran metal aksamlı bir çöp kutusunu eline aldı ve ona eliyle ritimli bir şekilde vurmaya başladı. Organizatörlerden ikisi ve bir kaç gözlemci ellerini çırparak ya da dizlerine vurarak ona eşlik ettiler. İki kişi gidip bir yerlerden davul bulmuş ve diğer birileri de çan, zil ve tef getirmişlerdi. Çok sürmeden, bu doğaçlama müzikal performansa mırıldanmalardan oluşan bir şarkı da eşlik etmeye başlamıştı. Bir süre sonra, bir organik yedekleme sistemi de nefes alanlar arasında gelişmişti, iki grup birbirlerinin enerjisine yanıt veriyor gibiydi. Bu durum aborjinal kabilelerin törenlerini andıran bir görüntüye yol açmıştı. Değerlendirme gurubunda, birçok katılımcının bu durumu müzik kadar, hatta daha da etkileyici bulduklarını şaşkınlıkla anlamıştık.

Ses sistemi mükemmel bir şekilde çalışsa da, bazı dış koşullar katılımcıların akustik deneyimini rahatsız edebiliyor. Çalıştaylarımızı gerçekleştirdiğimiz otelleri ya da diğer tesisleri yüksek sesli müzik çaldığımız ve nefes alanların büyük miktarda gürültü çıkaracakları hususunda daima uyardığımız halde, bazı durumlarda ses seviyesinin çok fazla rahatsız edici olduğu iddiasıyla tesis yönetimlerinin oturumlarımızı durdurmaya ya da müdahale etmeye kalkıştıklarını gördük. Holotropik Nefes Çalışmasının doğasında oturumun gereğinden önce durdurulmasının düşünülmesi bile mümkün olmadığından, sesi optimum seviyenin oldukça altına kadar kısmak zorunda kaldığımız durumlar oldu.

1987'de, ilk sertifikasyon kursumuz için Colorado Roky Dağları'ndaki bir kar resortu olan Breckenridge'e bir ödüllendirme gezisi düzenlemiştik. Burada, akustik müdahalenin bir başka şekline tanık olduk. Nefes çalışması oturumunun ortasında, bir sirenin cırlak sesi aniden odanın içinde yankılanmıştı; ısrarcıydı ve müzikten çok daha gürültülüydü. Otel elemanlarından yardım alabilmek için koridora koşturduk. Bize, binaya yıldırım düştüğünü ve yangın alarmını tetiklediğini söylediler. Binanın en üst katında küçük bir yangın çıkmış ve asansörler durmuştu. Pencereden baktığımızda itfaiye personelinin kapılardan içeriye koşturduğunu gördük. Bu, derin duygusal süreçlerine dalmış durumdaki eğitim çalışmamızdakilerin, başlarına gelmesini isteyeceğimiz en son şeydi. Bazı organizatörler ve ikimiz elimizde yastıklarla sandalyelere oturup otel hoparlörlerinin iğrenç sesini boğmaya çalıştık.

İki yangın müfettişi odaya daldı ve binayı acilen boşaltmamızı istedi. Bu sadece teknik olarak zor bir iş değildi, sıradışı bilinç halini deneyimleyen büyük sayıdaki insanın durumu düşünüldüğünde (35 nefes alan) potansiyel olarak tehlikeliydi de. Çünkü derin deneyimlerin zorbalıkla durdurulması ciddi duygusal sonuçlara yol açabilirdi. Müfettişlere durumun imkânsızlığını açıklamaya çalıştık ve onlara böyle tahliyenin tüm yasal, tıbbi sorumluluğunu anlattık. Bunları duyduktan ve neticede yangın küçük çaplı olduğundan, istemeden de olsa devam etmemize razı oldular. Daha önceden yoğun dışa vurumlar yaşamış olan nefes çalışmacılarının çoğu temel prensibini iyi biliyorlardı. Amaç, tüm harici sesleri deneyimin parçası haline getirmekti. Ancak, diğerleri bu konuda daha az başarılıydı ve siren sesini çok rahatsız edici bulmuşlardı. Bununla beraber, oturumun geri kalanında deneyimlerini başarılı bir tamamlanmaya ve bütünleşme sürecine dönüştürmeyi başardılar.

Tuvalet ve İçin İçin Yanan Mendiller

1980'lerin ilk yıllarında bir Alman grup bizi Holotropik Nefes Çalışması çalıştayına davet etmişti. Bir grubun çeşitli formlardaki deneysel çalışmalar gerçekleştirmek üzere satın almış olduğu bir çiftlikti ve Avusturya, Viyana'da Slovakya sınırı yakınlarındaydı. Bir konaklama ünitesi, bir sahanlık ve iki katlı bir ahırdan oluşan bir kompleks şeklindeydi. Oraya ulaşmamızdan kısa süre sonra, deneysel çalışma yapılmak üzere düzenlenen alanın ahırın ikinci katında olduğunu anladık. Buraya dikey bir merdivenle çıkılabiliyordu. Tozlu ve kirliydi, tahmin edebileceğiniz gibi, tarımsal bir yapı olarak inşa edilmişti.

Bunlara ek olarak, komplekste tek banyo konaklama ünitesindeydi ve nefes çalışması yapılan yerden oraya gitmek için merdiveni inmek ve sahanlığı boydan boya geçmek gerekiyordu. Sıradışı bilinç halindeki kişiler için bu fazlasıyla yetenek gerektiren, çok tehlikeli bir yoldu. Bu çiftlikte gerçekleştirilen ilk Holotropik Nefes Çalışması olmadığından bu sorunun geçmişte nasıl halledildiğini öğrenmek istedik. Gurubun, çalışmanın gerçekleştiği alanın bir köşesine yerleştirdikleri büyük bir konteyneri bu iş için kullandıklarını anladık. İnsanlar özel ihtiyaçlarını görürken rahat hissetmeleri için bir ipe dikey olarak asılmış bir çarşafla konteynır gizlenmişti. Gruptakiler bizi, çok yoğun bir deneyimi birlikte yaşayacakları ve zaten çok yakınlaşıp kaynaşacakları için bu durumun bir sorun oluşturmayacağı konusunda rahatlatmaya çalıştılar. Başka bir alternatifte mümkün olmadığından, bu şartları kabul etmek zorunda kalıp çalıştayı başlattık. Çiftlik oldukça izole bir kırsal alandaydı ve burada yapacak fazla bir şey yoktu. Bizimle birlikte seyahat eden onüç yaşındaki kızımız Sarah, oturumlara gönüllü olarak yardım ediyordu; Esalen'deki çalışmala-

rımızı görmüş olmasına rağmen, çalıştaylarımıza katılmamıştı. Sonuçta, nefes alanların konteynır tuvaleti bulmalarına ve onların şiltelerine dönmelerine yardımcı olma görevi ona düşmüştü.

Katılımcıların nefes alma oturumları çok uzun ve yoğundu, Almanların katıldığı çalıştaylarda bu durumla sık karşılaşıyorduk. İnsanların çoğu İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra doğmuş olmalarına rağmen, ulusal tarihlerinin bu uğursuz döneminin getirdiği duygusal yükü taşıyor gibiydiler. Çok çalıştık ve kazandığımız her feningi hak ettik. Şartlar tercih edilebilir halde olmadığı halde, oturumlar çok verimli ve tatmin edici bir şekilde bütünleştiriciydi. Bununla beraber, kapanış töreni tam bir fiyaskoydu.

O zamanlar, nefes çalışması çalıştaylarının sonunda küçük bir ayin yapıyorduk; Esalen'deyken şamanlara yaptığımız ziyaretlerde onlardan öğrendiğimiz ateşle arınma ayinini içeriyordu. Ateş yakıyorduk ve nefes çalışmasında birlikte çalışan katılımcıların çiftler halinde ona yaklaşmalarını istiyorduk. Sonra onlar ateşten gelen sıcak havanın içine giriyorlar ve ateşin oturumdan geri kalan negatif enerjileri yakıp kül ettiğini hayal ederek, avuçlarını, yüzlerini ve bedenlerini ateşe yaklaştırıyorlardı. Aynı zamanda oturumlarda kullandıkları bir avuç dolusu kâğıt peçeteyi de bu ateşe atıp yakıyorlardı.

Talihsizlik eseri hava çok rutubetliydi. İyi bir ateş yakamamıştık ve var olanı da idame ettirmede sorunlar yaşıyorduk. Ayrıca, kâğıt peçete verilmeyen grup üyeleri oturumlarda çok tuhaf kalın bir tuvalet kâğıdı kullanmışlardı; çekerek koparılırken yüzeyi buruşuk bir hal alıyordu. Daha önemlisi, kolayca yanmıyordu, fakat içten içe yanıp çirkin kapkara bir duman çıkarıyordu. Kasvetli pis kokan bir duman bulutu kafamızın üzerinde yükselmekteydi ve bu nedenle pek de festival havası hissedemiyorduk.

Bu atmosfere, bir de komşu çiftlikten gelen domuz yavrularının acı haykırışları da eklenmişti. Çiftliğe gelirken gördüğümüz büyük bir tabelada şöyle yazdığını hatırladık: Ferkel-Versteigerung ("Domuz Pazarı"). Pazar bizim kapanış ayinimize paralel olarak sürdürülüyordu ve zavallı hayvanlar belki de yaklaşmakta olan acı kaderlerine yüksek seslerle ciyaklayarak tepki veriyorlardı. Bize hiç bitmeyecekmiş gibi gelen ayin, en sonunda bitti. Çiftlikten ayrılırken, bundan sonra gerçekleştireceğimiz çalıştaylarımızın gerçekleşeceği yerleri saptarken çok daha dikkatli olacağımıza kendi kendimize söz vermiştik.

Avusturalya'daki Çetin Sınav

Holotropik Nefes Çalışması çalıştayları düzenlediğimiz bunca yıl boyunca, karşılaştığımız en büyük sorunlardan birisi Avustralya'da, Sydney kentinin kuzeyine dört saatlik bir sürüş mesafesinde bulunan bir taşra kasabasında meydana geldi. Çalıştay bu kasabadaki bir merkezde gerçekleştirilecekti. Kötü sürprizler oraya eriştikten hemen sonra ortaya çıkmaya başladı, odalar çok kirliydi, değersiz malzemelerle tıkıştırılmışlardı ve kötü bakımlıydılar. Bu yer, önceden bir izci kampı olarak kullanılmıştı ve yataklar üçlü ranzalardan oluşuyordu. Hostesimiz bizi odamıza kadar götürdü, karanlık ve kasvetliydi, yerde iki sade şilte vardı, etrafındaki deliklerden dışarı samanlar çıkıyordu. "Yataklarınızı kendiniz yapmanız gerekiyor," dedi ve ekledi: "İnşallah havlularını yanınızda getirmişsinizdir; bizde bulunmuyor. Ah, umarım çarşafınız da vardır." Bu tuhaf bir beklentiydi, biz buraya California'dan geliyorduk.

Sonraki durağımız mutfak ve kiler oldu. Hostesimiz büyük bir patates çuvalını, bir kavanoz pirinci, rafın üzerindeki bir kaç ekmek dilimini ve içinde çeşitli sebzeler duran

bir çift sepeti gösterdi. "Grup kendi yemeğini kendi halle-der," dedi hostesimiz, "Ben çalıştayı planlayacağım, yemek için zamanım olmayacak." Avustralya'nın taşrasından gelen katılımcılar bile bu kötü şartlardan hayrete düşmüşlerdi ve durumu çok tuhafa ve kabul edilemez bulmuşlardı. Bir kaç gün süren mutfak kaosundan sonra, Christina duruma öyle öfkelenmişti ki en sonunda şef rolüne bürünüp grup için büyük bir tencere, sağlam bir sebze çorbası ve sandviçler hazırlamıştı.

Fakat sorunlarımızın en ağırı bu merkezdeki çalıştayda yüz yüze kaldığımız bu gelişmeler değil hostesimizin tavırlarıydı. Onun spesiyalitesi ve tutkusu merkezde bize uyguladığı ve öğrettiği "aurayı dağıtmaktı." Gurubumuzdaki katılımcılara yeteneklerini göstermeye kararlıydı. Nefes çalışması başladıktan kısa süre sonra, gözlemciliğini yaptığı nefes alanın etrafında parmak uçlarında gezinip çalışma eşinin "aurik alanı"nın saflığını bozduğunu hissettiği şeylerden arındırmak için havada büyülü geçişler yapıyordu. Gözlemcilere çok açık talimatlar verdiğimiz halde (sürece müdahale etmemeleri ve nefes alanları kendi içsel iyileştirme zekâlarına bırakmak şeklindeki) çalışma eşinin bedenine gerçekten dokunmaya ve çeşitli yerlerini dürtmeye başlamıştı. Müdahalesini kendi istediği gibi tamamladığında, çalışma eşini bırakıp odada geziniyor ve diğer nefes alanları gözlemleyip zaman zaman onların da "aurik alan"larını dağıtıyordu. Her müdahaleden sonra, lavaboya gidiyor, bir bardak suyla gürültülü bir şekilde gargara yapıyor, lavaboya tükürüyor, kollarını açıp kapıyor ve bütün bedenini sallıyordu.

Bu işlemler esnasında, arındırma ayini ile katılımcının "aurik alan"ındaki bulaşmış olan negatif enerjinin hepsini toplayıp dışarıya atmayı hedefliyordu, onun iyileştirme yeteneklerini görüp, takdir edip etmediğimizi anlamak için

de ikide bir de bize dönüp bakıyordu. Söylemeye gerek yok, onun aktivitelerine olan duygusal yatırımdan dolayı onu bu işten caydırmak kolay bir iş değildi. Haftasonu tamamlandığında, merkezden ayrılırken ona karşı çok soğuk ve çekingendik. Sydney'e doğru yol alırken bu merkezi arkamızda bıraktığımız için büyük bir rahatlama yaşamıştık.

Holotropik Nefes Çalışmasını Sorunlu Ortamlarda Gerçekleştirmek

1985 yılında Fransız Sosyalist Parti'den bir siyasetçi olan Alain Vivien Fransız Başbakanı Pierre Mauroy'a tarikatların tehlikeleri hakkında bir rapor hazırladı, bu rapor "Fransa'daki tarikatlar: İfade ve Ahlaki Özgürlük ya da Manipülasyon Faktörleri" adıyla yayımlandı. Bu rapor, İsviçre'deki Güneş Tarikatı, Japonya'daki Aoum Sekti ve California Santa Cruz'daki Cennetin Kapıları adlı dini bir gurubun üyelerinin karıştığı seri intihar ve/veya cinayetlerin gerçekleştiği ve bunun ulusal çapta bir tartışma yarattığı 1990 yıllarına kadar gündeme gelmemiş ve büyük bir dikkat çekmemişti. 1995 yılında Fransa Ulusal Meclisi tarikatlar üzerine sözde tarikatların listesini de içeren bir rapor yayımladı. Bu rapor, Fransız polisinin içindeki genel istihbarata bağlı tarikat izleme gruplarının faaliyetlerinden derlenmişti.

Bu rapor, yazarın tarikat olarak düşündüklerinin uzun bir listesini de içeriyordu; bu güne kadar bunun nedenleri tam olarak anlaşılamadıysa da, bizim her iki hareketimiz de (Holotropik Nefes Çalışması ve Manevi Kriz Ağı "SEN") bu listede yer alıyordu. Bu kara liste, hiç bir uyarı olmadan aniden ortaya çıkmıştı; kimse bizle herhangi bir irtibat kurmamıştı, iki grupla da veya onların herhangi bir üyesiyle bir görüşme gerçekleştirilmemişti ve bu listeyle ilgili hiç bir açıklama da yapılmamıştı. Bu cadı avı, Fransa'nın uzun

demokratik geleneği düşünüldüğünde Nazilerin ya da Komünistlerin uygulamalarına benzeyen, ani ve şaşırtıcı bir sürpriz olmuştu. 1995 yılında bu konudaki ulusal düzeydeki tartışmaların yarattığı endişeyle de birlikte, Holotropik Nefes Çalışması icra eden eğitimli öğrencilerimiz mesleki ünleriyle ilgili endişe duymaya başlayınca Manevi Kriz Ağı'nın Fransız başkanı istifa etmeye karar verdi.

Bu liste çıkmadan çok önce Fransız arkadaşlarımızın yapmış olduğu bir Holotropik Nefes Çalışması daveti sebebiyle geldiğimiz Fransa'da, bu atmosferle karşılaşmıştık. Çalıştay, çatısında oluklu metal kaplamalar bulunan, herhangi bir ses yalıtımının olmadığı hangara benzeyen bir yapıda gerçekleştirilecekti. Gökyüzünde tek bir bulut bile yoktu ve sıcak bir gün olacağı belliydi. Öğlen saatlerine yaklaştıkça mekândaki sıcaklık hızla artmaya başladı ve bütün kapıları açmak zorunda kaldık. Bu kullandığımız sıradışı müziğin gürültüsünün komşular tarafından duyulmasına neden olmuş ve yaptıklarımızla ilgili bir merak oluşmuştu. Birinin polisi araması uzun sürmedi.

Neyse ki, komşulardan biri kapıda belirip müziğin yüksek sesinden şikâyetçi olmuştu, bütün kapıları kapattık ve müziğin sesini kıstık. Şikâyete yanıt veren ve iki araçla gelen polis, içeri girmeden etrafta bir süre dolanıp etrafı dikkatlice gözlediler. Doğal olarak, içeriye girmek için şüpheli ve tehlikeli bir durum tespit etmediler. Aynı anda, nefes çalışmasını ciddi bir şekilde riske atan yeni bir durum gelişti. Müziğin sesi bizim için optimum olan seviyenin altına düşmüştü ve sıcaklık katlanarak artıyordu.

Sonunda, içeri biraz serin havanın girebilmesi için pencereleri açmak zorunda kaldık, bunu müziğin sesini çok düşük seviyede tutarak yapmıştık. Organizatörlerden bazıları dışarı çıkıp müziğin komşuları rahatsız edip etmeyeceğini anlamaya çalıştılar. Onlar, aynı zamanda polisin bek-

lenmedik şekilde geri dönmesi ihtimaline karşı da gözcülük yapıyorlardı. Sorun sadece müziğin sesinin yüksekliği değildi, aynı zamanda Holotropik Nefes Çalışması oturumunda oluşan sıradışı aktiviteleri polisin pencerelerden ya da kapılardan görmesi ihtimali de vardı. Bu, ulusal çapta yaşanan tarikat tartışmaları da düşünüldüğünde bizim almak istemeyeceğimiz bir riskti.

Günün ilerleyen bölümünde, katılımcıların deneyimlerini münimum düzeyde rahatsız edecek bir sistem geliştirdik. Mekândaki ısı uygun bir seviyeye düştüğünde, kapı ve pencereleri kapatıyor ve müziğin sesini açıyorduk. Bu hali, ısı ve nem oranının yetersiz müzik sorunundan daha ağır bastığı hale kadar devam ettiriyorduk. Bu çevrim, müziğin daha sakin ve meditatif olduğu oturumun ikindi saatlerinde gerçekleşen kapanış safhasına kadar devam etti.

Yıllar boyunca, daha önce bahsettiğimiz Tibet, Afrika ya da Bali'den ayin veya ruhani müzikler çalarken bunları duyan komşu çiftliklerin "Şeytan işi" işler yaptığımızı düşündükleri ve pencereleri kapatmak zorunda kaldığımız İsviçrede'deki deneyim gibi pek çok ama daha az dramatik durumlar yaşadık. Daha sık olarak, sesin volümü bizim pencereleri kapatmamızı ya da sesi kısmamızı gerektiren durumlara yol açtı.

7

Bölüm

Holotropik Nefes Çalışmasının Terapatik Potansiyeli

Psikosomatik ve Duygusal İyileşmeler

Eğitimli organizatörler tarafından gerçekleştirilen Holotropik Nefes Çalışması'nın çok çeşitli faydaları vardır. En belirgin olumlu sonuçları, çeşitli duygusal hastalıklar, vücudun çeşitli bölümlerinde görülebilen organik temelli olmayan ağrılar, psikojenik astım, migren ağrısı gibi geleneksel olarak psikosomatik çerçevede değerlendirilen hastalıklar üzerinde yıllar boyunca gözlemledik. Ancak, zaman zaman Raynaud hastalığı ya da çeşitli kronik enfeksiyonlar gibi tamamen tıbbi olarak değerlendirilen kimi rahatsızlıkları olan hastalarda da önemli düzelmeler görüldü. Düzenli olarak tekrarlanan Holotropik Nefes Çalışması oturumlarının anlamı, duygusal ve fiziksel durumdaki iyileşmenin ötesindedir. Nefes alanın kişiliğinde, dünya görüşünde, yaşam stratejisinde ve değerler hiyerarşisinde de belirgin değişimler oluşur. Ayrıca, bu yaklaşımın Amerikan yerlileri ve Avusturya aborjinleri gibi yerli topluluklarda kültürel yaraların iyileştirilmesinde de etkili bir şekilde kullanılabileceğine dair, çeşitli vakalara dayanan kanıtlara sahibiz.

Biz Holotropik Nefes Çalışmasını, profesyonel ortamların dışında (Esalen Enstütüsü'nde gerçekleştirdiğimiz aylık seminerlerimiz ve kısa çalıştaylarımızda, dünyanın diğer bölümlerinde gerçekleştirdiğimiz nefes çalışması oturumlarında, organizatörler için düzenlediğimiz eğitim programlarında) geliştirip uyguladık. Biz bu şartlarda, terapiden ziyade, kişisel gelişim ve kendini keşfetme olgularına odaklandık. Bu metodun etkinliğini, Stan'in Baltimor'daki Maryland Psikiyatri Merkezi'ndeki halüsinojen araştırma prog-

ramındaki gibi yöntemlerle klinik popülasyon üzerinde test etme olanağımız yoktu. Bu proje iyi finanse edilmişti ve öncesi ve sonrasında yapılan psikolojik testler ile altı, on iki ve on sekiz aylık periyodik takipler halinde profesyonelce ve sistematik olarak kontrolü yapılan kliniksel çalışmaları içeriyordu. Bu format gelecekte yapılacak Holotropik Nefes Çalışmaları için ideal bir model olabilir.

Çalışmalarımızın odak noktası kliniksel olmadığı halde eğitim ve çalıştaylarımızdaki katılımcıların birçoğu, duygusal ve psikosomatik rahatsızlıklara sahipti. Bu kişilerin deneyimlediği Holotropik Nefes Çalışmalarının sonuçları genelde son derece etkileyiciydi. Oturumlarda yaşanan özgün deneyimler, Holotropik Nefes Çalışmasının terapinin geçerli bir formu olduğuna dair hiç bir şüpheye yer bırakmıyordu. Yıllar boyunca, bireysel araştırmacılar Holotropik Nefes Çalışması'nın etkileri üzerine çalışmalar yaptılar ve makale ve tezlerinde cesaret verici sonuçları rapor ettiler. Holotropik Nefes Çalışması'nın etkileri ve çeşitli özellikleri üzerinde çalışmalar yapan Rus araştırmacıların makaleleri birçok mesleki toplantıda tanıtılıp iki özel monografide bir araya getirildi (Bubeev, Kozlov ve Maykov 2001a ve 2001b). Holotropik Nefes Çalışması'nın kliniksel bir araç olarak meşrulaşması için çok daha fazla kontrollü araştırmalar gerektiğini çok net bir gerçeklik olarak görüyoruz.

Geçen yıllar boyunca, gerçekleştirdiğimiz çalıştay ve eğitimlerde sayısız katılımcının yıllar süren depresyonlarından kurtulduklarına, fobilerinin ve kaygılarının üstesinden geldiklerine, kendilerini tüketen suçluluk duygusundan arındıklarına ve köklü bir biçimde öz güven ve benlik saygılarını geliştirdiklerine tanık olduk. Ayrıca, migren de dâhil olmak üzere, ciddi psikosomatik ağrıların yok olduğunu, psikojenik astım ataklarında köklü ve kalıcı iyileşmeler gerçekleştiğini ya da tamamen ortadan kalktığını da gözlemle-

dik. Eğitim ve çalıştaylara katılanlar, birçok durumda holotropik oturumlarda kaydettikleri olumlu gelişmeyi, yıllarca süren sözel terapiyle karşılaştırdılar. Deneysel psikoterapinin, Holotropik Nefes Çalışması ya da bilincin holotropik hallerini kullanan diğer yöntemleri gibi güçlü formlarının verimliliğiyle ilgili bir değerlendirme yapacaksak, bu yaklaşımlarla sözel terapi arasındaki temel farklılıkların vurgulanması önemlidir. Sözel terapi genellikle yıllarca devam eder ve heyecan verici gelişmeler, olağan durumlara göre daha nadir görülür. Semptomlardaki değişiklikler uzun bir zaman diliminde gerçekleşir ve onların terapi veya terapatik süreçte oluşan özgün olaylarla nedensel bağlantılarını kurmak zordur. Kıyaslandığında, halüsinojen ya da Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında birkaç saat içinde çok güçlü değişimler meydana gelir ve bunlar inandırıcı biçimde özgün deneyimlerle bağlantılı olabilirler.

Holotropik Nefes Çalışmasında kullandığımız strateji ve ilkeler, manevi krizin kendiliğinden geliştiği insanlarda da etkili olabiliyor. Bu durumlarda hızlandırılmış şekilde nefes almak gerekli olmayabiliyor, çünkü bilinçdışı materyaller işlenmeye zaten hazır durumdadır ve söz konusu kişiler onların yüzeye çıkmasını önlemek için mücadele ediyor olabiliyorlar. Bu koşullar altında, bütün yapmamız gereken destekleyici bir ortam yaratmak, süreci doğrulamak, teşvik etmek ve ortaya çıkan materyallerle çalışmak olmalı. Eğer, manevi krizdeki insanlarla yapılan psikolojik çalışma psikolojik bir duvarla karşılaşır ve bir çıkmaza girerse daha hızlı nefes alma gerekliliği meydana gelir.

Fiziksel Hastalıklar Üzerinde Olumlu Etkisi

Holotropik terapiyle bağlantılı olarak meydana gelen değişiklikler, geleneksel olarak duygusal ve psikosomatik

olarak değerlendirilen durumlarla sınırlı değildir. Birçok durumda, Holotropik Nefes Çalışması oturumları tıbbi el kitaplarında organik hastalıklar olarak tanımlanan fiziksel şartlarda da anlamlı değişikliklere yol açar. Bir dizi olayda, sinüzit, faranjit, sistit, bronşit gibi enfeksiyonlardan kronik olarak mustarip kişiler, vücutlarının ilgili alanlarında şiddetli biyoenerjik blokajlar bulunduğunu nefes çalışması oturumlarında keşfettiler. Nefes ve beden çalışması kombinasyonu ile bu blokajlar ortadan kaldırıldığında, bu enfeksiyonlarda belirgin bir düzelme oldu ya da tamamen temizlendi.

Bu gözlemler, kronik enfeksiyonların bakterilerin varlığı yüzünden değil, onlara karşı korunmak ve onları kontrol altında tutmak için gerekli dokuların kendilerini koruma yetersizliğine bağlı olarak geliştiğini gösteriyor. Çoğu durumda iltihaba neden olan mikroorganizmalar tehlikeli ve öldürücü değildirler, bu bölgenin normal sakinlerindendirler, örneğin Streptococcus pneumoniae (Pneumococcus)* ya da Escherichia coli** gibi.

Eğer organlar biyoenerjik olarak blokaj altında değilse, lökosit, lenfosit ve antikor bolluğu ile yeterli kan dolaşımı problemlere neden olan çoğalmayı engelliyor.

Ayrıca, Raynaud hastalığı (hatalı beslenmenin (distrofi) neden olduğu, deride bozulmaların eşlik ettiği, el ve ayak soğukluğuna yol açan bir hastalıktır) olan insanlarda periferik dolaşımın eski durumuna döndüğünü gördük.

Pneumococcus: Gram pozitif kapsüllü bir bakteri türüdür. Normalde boğaz florasında bulunur ve vücudun savunma sistemi bozulduğunda enfeksiyona neden olur. Özellikle pnömoniye (zatürree) en sık neden olan bakteridir.

***Escherichia coli: Bir bakteri türüdür. Pekçok türü zararsızdır. Bazı türleri ishal, idrar yolu enfeksiyonu hastalıklara neden olur.*

Temporomandibular eklemde (TME sendromu)* Bazı durumlarda, Holotropik Nefes Çalışmasının omuzlardaki artritlerde şaşırtıcı gelişmelere yol açtı. Bütün bu vakalarda, iyileşme için gereken kritik faktörün vücudun tutulmuş bölgelerindeki biyoenerjik blokajların ortadan kalkması ve damarların açılması olduğu görülüyordu.

Bu gözlem, artritin bazı formlarındaki yapısal bozuklukların yakın bölgede yıllarca önce meydana gelen biyoenerjik tıkanmalar sonucu oluştuğuna işaret ediyor. Kaslardaki kronik sıkışma, kılcal damarlarda basınca neden olur ve tıkanmış bölgedeki kan dolaşımını riske sokar. Bu da, oksijen miktarında azalmaya ve gıdasızlığa yol açtığı gibi, sonunda minerallerin birikmesiyle toksik metabolik ürünlerin yeterince dışarı atılamamasına neden olur. Erken evrelerde, problem hala enerjiyle ilgiliyken deneysel terapi ile tamamen yok edilebilir. Bununla birlikte, değişimlerin uzun süre devam etmesine izin verildiğinde, bu durum eklemlerde kalıcı ve geri dönüşümsüz hasarların oluşmasına neden olur.

Holotropik Nefes Çalışmasında kan dolaşımı ile ilgili en dikkat çekici gözlemimiz, nedeni bilinmeyen bir ateşli hastalık olan ve aort ve dallarında sıkıntılara yol açan Takayasu arteritinin ileri semptomlarında görülen çok çarpıcı olumlu gelişmelerdi. Bu hastalığın en karakteristik belirtisi, vücudun üst kısmındaki damarlarda meydana gelen tıkanmanın (occlusion) yavaş yavaş ilerlemesidir. Takayasu arteriti, ilerleyen, tedavisi güç ve genellikle ölümcül bir hastalıktır. Bu hastalığa yakalanmış genç bir kadın, eğitim kursumuza geldiğinde kol atardamarlarındaki nabız tamamen yok olmuş ve kollarını yatay bir biçimde yukarı dahi kaldıramayacak hale gelmişti.

**TME sendromu: Çene eklemi rahatsızlıkları.*

Eğitimini tamamladığında, nabzı düzelmiş ve kolları serbestçe hareket etmeye başlamıştı. Eğitim çalışmalarımız süresince, el ve kollarında ve bedeninin üst bölümünde bulunan biyoenerjitik blokajların ortadan kalkmasını sağlayan oldukça yoğun perinatal ve geçmiş yaşam anılarıyla ilgili deneyimler yaşamıştı. Bir şaşırtıcı bir gelişme de, ortropozlu bir kadının Holotropik Nefes Çalışmaları eğitiminde kemiklerinde meydana gelen sağlamlaşma oldu; bu olağanüstü gözlem için bir açıklama bulmak zordu.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, Holotropik Nefes Çalışmasının terapatik potansiyeli, bu yöntemi kendi çalışmalarında bağımsız olarak kullanan, sertifikalı organizatörlerimiz tarafından klinik çalışmalarla onaylanmış bulunuyor. Rusya'daki çalışmalar, Holotropik Nefes Çalışmasını bizim Rus eğitmenlerimizden, özellikle de Rusya Benötesi Derneği Başkanı ve GTT'nin Rusya Şubesi Yöneticisi Vladimir Maykov'dan öğrenen klinikçiler tarafından uygulandı. Holotropik Nefes Çalışmasının çeşitli özelliklerine yönelik araştırmalar hakkında hazırlanan tez ve makalelerin bir listesi bu kitabın ayrı bir bölümünde yer alıyor.

Birçok defa, eğitim çalışmalarımız ya da atölyelerimizde düzenlenen Holotropik Nefes Çalışması oturumlarımıza katıldıktan sonra duygusal, psikosomatik ve fiziksel semptomlarında düzelmeler görülen ya da semptomların tamamen yok olduğu kişilerden yıllar sonra resmi olmayan geribildirimler alma fırsatına sahip olduk. Bu durum, holotropik oturumlarda elde edilen gelişmelerin kalıcı olduğunu gösteriyor. Bu gelecek vadeden kendini keşfetme ve terapi yönteminin verimliliğinin daha iyi tasarlanmış kliniksel araştırmalarla gelecekte çok daha yaygın bir şekilde kabul göreceği umudunu taşıyoruz.

Kişilik, Dünya Görüşü, Yaşam Stratejisi ve Değerler Hiyerarşisi Üzerindeki Etkisi

Duygusal, psikosomatik ve fiziksel iyileşmenin yanında, Holotropik Nefes Çalışmasına katılan pek çok insanda kendini keşfetmeyi de içeren derin ve olumlu, ciddi ve sistematik kişisel dönüşümler deneyimlendiğini gördük. Bunlardan bazıları, doğum sonrası yaşanan çeşitli fiziksel ve duygusal travmaların yeniden yaşanmasıyla bağlantılı olarak ve kişilerarası ilişkilerde düzeltici deneyimler sonucu gerçekleşti. Bununla birlikte, en köklü değişimlerin perinatal ve benötesi deneyimlerle bağlantılı olduğu görüldü.

Bilincin holotropik hallerini kullanan sistematik kendini keşfetme sürecinde, eninde sonunda derin ihtiyaçlarımızın maddi değil, ruhani bir doğası olduğu gerçeğine ulaşıyoruz. Eğer temel biyolojik ihtiyaçlarımızı (barınma, gıda, cinslik ve güvenlik) karşılayabilme durumuna erişmişsek, dünyevi hedefler peşinde koşmanın kendisi bize tek başına tatmini, iç huzurunu ve mutluluğu getiremez. Kendini keşfetme sürecine biyografik düzeyde odaklanıldığı zaman, bir çok kişi ailelerinde ve ileriki dönemlerde yaşadıkları çeşitli travmalar nedeniyle, yaşamlarının belli alanlarda hiçte özgün olmadığı olduğu fikrine kapılırlar.

Örneğin ebeveyn otoritesi ile ilgili sorunlar, öğretmenlerle, işverenlerle, polisle, ordu subaylarıyla, siyasi ya da bilimsel otoritelerle olan ilişkilerde de benzer güçlüklere yol açıyor. Aynı şekilde, karşı cinsle olan ilişkilerimizdeki davranışlarımıza, ebeveynlerimizin erkek ve kadın modeller olarak birbirleriyle olan ilişkilerini ve onların bizle ve kardeşlerimizle olan ilişkilerindeki duygularını yansıtıyoruz. Şiddet uygulayan, reddeden, aşırı korumacı veya çocuklarının cinsel sınırlarını ihlal eden ebeveynlerin onların yetişkin hayatı üzerinde yıkıcı etkileri olabiliyor. Onlar, oğulları ya

da kızlarının karşı cinsle olan ilişkilerindeki tekrarlayan bozuklukların gelişiminde önemli bir rol oynarlar. Benzer şekilde, kardeşler arasındaki dikkat çekmeye çalışma, rekabet ve kıskançlık ileriki yaşlarda okul, iş arkadaşları ve diğer akran grupları ile olan ilişkilerde yeniden ortaya çıkma eğilimindedir.

Deneyimsel kendini keşfetme perinatal evreye ulaştığında, yaşamımızın yalnızca belli alanlarında değil, bütününde sahte olduğu gerçeğini keşfederiz. Bu safhada tipik olarak, tüm yaşam stratejimizin hatalı ve yanlış yönlendirilmiş olduğunu, bize gerçek mutluluğu getirme yeteneği olmadığını şaşkınlıkla anlarız. Yapıp ettiklerimizin birçoğunun ölüm korkusu ve biyolojik doğumla ilişkili temel bilinçdışı güçlerle motive olduğu gerçeğiyle karşılaşırız. Hayatımızın başlangıcındaki kıyametten çıkıp yaşamayı başardık, fakat duygusal olarak onu değerlendirip onunla bütünleşemedik. Hala bilinçdışımızın derinlerinde tuzağa düşmüş, kurban edilmiş ve tehdit edilmiş duyguları taşıyoruz. Anatomik olarak doğum sürecimizi tamamlamamıza rağmen, duygusal olarak onu hala tamamlayamamış durumdayız. Bu durum sanki, bizin anlamlı bir parçamız gibi, doğum kanalında sıkışıp kalmış ve hala onun pençesinden kurtulma mücadelesi veriyormuşuz, gibidir.

Bilinç alanımız, tuzağa düşmüş bir anıdan güçlü bir biçimde etkilenip doğumdaki deneyimlerle mücadele ettiğinde, içinde bulunduğumuz durumla ilgili olarak rahatsızlık ve tatminsizlik duygularına yol açar. Bu rahatsızlık, geniş bir yelpazedeki konulara odaklanabilir: tatmin etmeyen fiziksel görünüm, kaynak ve maddi imkânların yetersizliği, güç ve şöhret yoksunluğu, yetersiz sosyal statü ve benzeri şeyler. Doğum kanalına sıkışmış bir fetüs gibi gelecekte bir yerlerdeki daha tatmin edici bir duruma ulaşmak için güçlü bir dürtü duyarız.

Bugünkü koşullarımızın gerçekliği ne olursa olsun, onları tatmin edici bulmayız. Fantezilerimiz şimdiki durumdan daha tatmin edici görünen gelecekteki koşullara ilişkin hayaller üretmeye devam eder. Bu hedeflere ulaşana kadar, yaşam sadece henüz "gerçek olmayan" daha iyi bir gelecek için bir hazırlık aşamasından ibarettir. Bu da, atölyelerimiz ve eğitimlerimizdeki katılımcıların adlandırdığı gibi ömrün bir fare yarışındaki ya da koşu bandındaymış gibi devam etmesine neden olur. İlk terim, dönen bir teker içinde hiçbir yere ulaşamayacağını bilmeden büyük bir çabayla koşan bir sıçanı akla getiriyor. Varoluşçular insan yaşamının temel bir yanlışı olan geleceğe dair "otoyansıtma" olarak andıkları bir stratejinin varlığını ileri sürerler. Bu kaçınılmaz olarak kaybettiren bir stratejidir, çünkü o prensipte ondan beklenen başarı ve tatmini asla getirmez. Bu açıdan bakıldığında, maddi hedeflerin elde edilip edilememesinin bir önemi yoktur. Joseph Campbell'in deyişiyle bu, "yanlış duvara yaslanmış bir merdivenin tepesinde bulunmak" anlamına gelir.

Hedefe ulaşılmadığında devam eden tatminsizlik, o hedefi silecek düzeltici önlemi almada başarısız olduğumuz gerçeğine atfedilir. Bununla birlikte, eğer tutkularımızın hedefine ulaşmada başarılı olursak, genellikle yaşama dair temel duygularımız üzerinde pek etkili olmaz. Bu duygular, dış dünyaya ait başarılarımızdan ziyade bilinçdışı ruhumuzdan daha güçlü bir biçimde etkilenirler. Devam eden tatminsizlik, ya yanlış hedefi seçmiş olduğumuz ya da hedefin yeterince değerli olmamasıyla açıklanmaya çalışılır. Bu duruma gösterilen her zamanki reaksiyon ya eski hedefin büyütülmesi ya da yerine yeni bir hedefin konulması şeklinde gerçekleşir.

Her durumda, ilkesel anlamda tatmin sağlama yeteneğinden yoksun, yanlış bir yaşam stratejisinin kaçınılmaz

bir sonucu olarak gelişen başarısızlık doğru biçimde teşhiş edilememiştir. Büyük ölçüde uygulanan bu yanlış model, dünyada birçok ciddi ve zararlı sorunlara yol açan ve insanın acı çekmesine neden olan çeşitli büyük hedeflerin düşüncesizce ve mantıksız bir biçimde peşinden koşulmasına yol açar. Bu, gerçek başarıyı asla getiremeyeceği için, zenginlik ve itibarın her seviyesinde aynı işe yaramaz sonuca yol açar. Bu mantıkdışı dürtüyü belirgin bir biçimde azaltabilen tek strateji, doğum travmasını bilinçli bir biçimde yeniden yaşayıp onunla bütünleşmek ve düzenli bir içsel çalışmayla ruhun benötesi seviyesiyle deneyimsel bir bağlantı kurmaktır.

Derin ve sorumluluk içinde bir kendini kendini keşfetmeye odaklanma bizi doğum travmasına götürebilir ve derin bir ruhani bağlantı sağlayabilir. Bu Taoist ruhani hocaların wu wei ya da "yaratıcı iç huzuru" dedikleri, hırslı ve kararlı bir çabaya değil "varlıktan yapmaya" eğilimli bir haldir. Bu duruma aynı zamanda "Suyun Aktığı Yol" diye de gönderme yapılır. Çünkü o suyun doğal akışını kastetmektedir. Önceden belirlenmiş hedefler yerine, hareketin genel yönünü anlayıp bu harekete en uygun hareketi yapmayı sezinlemeye çalışabiliriz. Bu sörfçülük ve dövüş sanatlarında kullanılan stratejidir. Bu stratejide, hedef ya da sonuçtan ziyade sürece odaklanılır. Yaşama bu tavırla yaklaştığımız zaman neticede çok daha az çabayla daha fazla işler yapabiliriz. İlaveten, eylemlerimiz egomerkezli olmaktan çıkıp, kapsayıcı ve tüm topluma hizmet eder hale gelir.

Taoist çerçevede yaşayan insanların çalışma ve projelerine yardımcı olan faydalı rastlantı ve eşzamanlılıkları deneyimlediklerini defalarca gözlemledik. Onlar ihtiyaçları olan bilgiyi "şans eseri" buldular, doğru insanlarla doğru yerde karşılaştılar ve gerekli fonlar aniden emirlerine verildi. Böyle durumlarda, bu tesadüfi oluşlar sık olarak öyle

yaygınlaşır ki artık onlara güvenmeye öğrenmeye başlayıp eylemlerimizi ona göre ayarlamaya başlarız. Bu "doğru yol" da olduğumuza ilişkin önemli bir kriterdir.

Bilincin holotropik hallerindeki deneyimler, tatminsizliklerimizin kökenleri hakkında çok daha derin içgörüler getirip onları dindirmenin yollarını bulmamızı sağlayabilirler. Mutsuzluğumuzun en derin kaynaklarına ulaşabilir ve kendimizden daha fazlası olma ve daha fazlasına sahip olma mücadelemizin kökenleri perinatal alandan bile daha derinlerde yatabilir. Bu insan yaşamını güden doymak bilmez aşerme, nihayetinde benötesi bir doğaya sahiptir. Dante Alighieri'nin sözleriyle, "Mükemmelliğe duyulan özlem, bu yaşamda ruhumuzun susuzluğunu kandıracak o kadar büyük bir zevk ya da keyif olmadığından tüm mutluluklarımızı, yarım bırakıyor" (Dante 1990).

İnsan mutsuzluğunun en derin benötesi köklerini ve doymaz açgözlülüğünü en genel anlamda, Ken Wilber'in Atman projesi adını verdiği şekilde tarif edebiliriz. Son analizde, bizler kozmik yaratıcı ilkeyle kimliklenebiliriz ve onunla orantılı bir varlığımız var. (Tanrı, Brahman, Tao, Buda, Kozmik İsa, Allah ya da Büyük Ruh). Yaradılış sürecinin bizi bu derin kaynağından ve gerçek kimliğimizden ayırması ve yabancılaştırmasına rağmen, gerçekte kim olduğumuzun farkındalığı asla tamamen kaybolmaz. Bilincin evriminin her seviyesinde ruhumuzun en derin motive edici gücü, kendi kutsallığımızın deneyimlenmesine geri dönme isteğidir.

Bununla beraber, farklı varlıklarda bedenleşme bu görevi çok zor ve sorunlu bir hale getiriyor. Ayrı varlığımızı yok etmeyi, egomuzu öldürmeyi gerektiriyor. Çünkü, ölüm korkusu egoya sıkı sıkıya tutunmaya neden oluyor, bizler her yaşa özel (Atman projesi) nin vekilleri ya da temsilcilerini belirlemek zorunda kalıyoruz. Cenin ve yeni doğan

için bu iyi bir rahim ya da iyi bir meme demektir. Çocuk için, yaşa özgü biyolojik, anaklitik ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Yetişkin için, olası vekillerin çeşitliliği büyük boyutlara ulaşır; gıda ve cinsellik yanında, para, ün, güç, görünüm, bilgi, özel yetenekler ve diğer birçokları vardır.

Kozmik yaradılışın bütünselliği ve yaratıcı ilkenin kendisi olan gerçek kimliğimiz hakkındaki derin sezgimiz, her düzey ya da kapsamda başka bir şeylerle temsil edilmekte ve her durumda tatmin olamamaktadır. İranlı mistik ve şair Rumi bu durumu çok açıkça ortaya koyuyor: "Ermiş, insanların farklı şeylere karşı duyduğu bütün umutlar, arzu, sevgi ve tutkuların babaya, anneye, arkadaşlara, cennete ve dünyaya, saraylara, ilim ve çalışmaya, yemeye ve içmeye-Tanrıya duyulan özlem olduğunu ve tüm bu şeylerin bu özlemi perdeliğini bilir. İnsan bu dünyadan ayrıldığında bu perdeler ortadan kalkar ve şahı görür, o zaman tutkularının nesneleri olan tüm bu örtü ve perdelerin gerçekte bir ve aynı şey olduğunu anlar" (Hines 1996). Bilincin holotropik hallerinde kendi kutsallığımızla ilgili tek deneyim bile bizim en derin ihtiyaçlarımızı tatmin etmeye yeter. Bu, insanın yaşamında sistematik ruhani arayışa yüksek bir öncelik getirir.

Holotropik hallerle, sorumlu ve sistematik bir kendini-keşfetme sürecini kendilerinin ruhani yolları olarak seçen kişiler, derin kişisel dönüşüm süreçleri deneyimlerler. Bilincin perinatal seviyesinin içeriği kendini bilinçte ortaya koyduğunda ve onunla bütünleşildiğinde agresif eğilimler azalma eğilimine girer ve daha büyük bir içsel huzur, kendini kabul ve diğerlerine hoşgörü gelişir. Geçmiş hakkındaki derin düşüncelerden ve geleceğe dair fantazilerden yaşanılan anı tam olarak deneyimlemeye bir geçişe yol açar. Bu zevk duygusunu, yaşam gücünü ve coşkusunu (élan vital ve joi

de vivre) artırır hayattan zevk alama yeteneği gelişir ve hayattaki günlük aktiviteler, yaratıcı çalışmalar, yeme içme, gibi basit anlar ve aktivitelerden tatmin elde edilir.

Bu sürecin bir diğer önemli sonucu da, evrensel ve mistik ruhaniliğin doğasının ortaya çıkışıdır, bu (yaygın dinlerin dogmatik inançlarından farklı olarak) özgün ve ikna edicidir, çünkü derin kişisel deneyimlere dayanır. Evrensel ve kapsayıcıdır ve mezhepsel değildir. Ruhani açılım süreci ve dönüşüm tipik olarak, diğer insanlar ya da toplumsal gruplarla, hayvanlarla, bitkilerle ve hatta organik olmayan materyaller ve doğal süreçlerle kimliklenme gibi benötesi deneyimlere doğru derinleşerek ilerler. Diğer benötesi deneyim şekilleri, bilinci diğer ülkelerde olan olaylar, kültürler ve tarihi dönemlere ve hatta mitolojik alanlar ve kolektif bilinçdışının arketipal varlıklarına götürür. Kozmik bütünleşme ve kişinin kendi kutsallığını deneyimlemesi tüm yaradılışın artan bir farkındalığı ile merak ve sevgi, şefkat ve iç barış sağlar.

Bilinçdışı ruhun kişisel gelişim ya da terapatik amaçlarla psikolojik olarak incelenmesi, hayatın anlamı hakkında felsefi bir arayışı ve ruhani keşiflere yapılan bir yolculuğu otomatik olarak beraberinde başlatıyor. Ruhlarının benötesi alanına deneyimsel erişim sağlayan kişiler, tipik olarak bütün yaşamı yüceltip, var olamaya şükran duyuyorlar. Benötesi deneyimlerin çeşitli formlarının en çarpıcı sonuçlarından birisi, derin insani eğilimlerin ve daha büyük ideallere hizmet etme ihtiyacının kendiliğinden ortaya çıkması ve gelişmesidir. Bu, evrenin tüm sınırlarının hücresel farkındalığı temelinde kendiliğinden bir gelişmedir ve bütün yaradılışın derin bir seviyesinde bütünleşmiş bir kozmik ağı temsil eder.

Bu tür benötesi deneyimler, ekolojik duyarlılığa ve doğaya zarar vermenin aynı zamanda kendimize zarar vermek

anlamına geldiğinin farkındalığına yol açar. İnsanlar arasındaki, cinsiyet, ırk, renk, dil, siyasi yargılar ya da dini inançların oluşturduğu farklılıklar tehdit edici olmaktan ziyade ilginç ve zenginleştiricidir. İçsel olanın kaşifleri (yeryüzünü dış uzaydan gören bir çok Amerikalı astronot gibi) bir ülkenin vatandaşı, bir ırkın, sosyal grubun, ideolojik, siyasi ya da dini bir gurubun üyesi olmaktan ziyade kendilerini gezegenin bir vatandaşı gibi hissederler. Bu gözlemler daha büyük sosyopolitik gelişmelere işaret eder; bilincin holotropik halleriyle medite olmuş bir dönüşüm, eğer büyük ölçeklerde başarılabilirse insanlığın varlığını sürdürme şansını artırabileceği görülmektedir.

Kültürel Yaraların İyileşmesi ve Tarihi Çatışmaların Çözümlenmesi Potansiyeli

Geçen otuzdört yıl boyunca gerçekleştirdiğimiz çalıştayların hepsi değilse de, çoğu çok kültürlü bir yapıya sahipti. Holotropik Nefes Çalışmasını dünyaca ünlü bir yer olan Esalen'de geliştirdik; burası "insan potansiyeli hareketinin Kabe'siydi" ve tüm dünyadan insanları kendine çekiyordu. Organizatörlerin eğitim modülleri de tipik olarak çok sayıda farklı ülkelerden gelen katılımcılardan oluşuyordu. ABD'de ve diğer ülkelerde onbir kez düzenlediğimiz Uluslararası Benötesi Konferanslarının öncesinde düzenlediğimiz çalıştaylar farklı ülkeleri temsil eden büyük sayıda katılımcılarla gerçekleşiyordu ve özel bir kategori oluşturuyordu.

Victor Turner'in, kabile ayinleri kapsamında katılımcılarda oluşan derin bağları paylaştığı gözlemlerinden daha önce söz etmiştik. (toplum olma duygusu). Bizim çalıştaylarmızın çok uluslu, çok kültürlü doğası bize şunu gösterdi ki farklı uluslardan bireylerin oluşturduğu gruplarda da bu

gelişme yaşanabiliyor. Kolektif bir ortamda gerçekleştirdiğimiz Holotropik Nefes Çalışması deneyimlerimizde defalarca, diğerlerinin holotropik oturumlarında ve grup içinde paylaşılan deneyimlerde dil engelinin, kültürel, siyasi ve dini farklılıkların hızla yok olduğuna tanık olduk. Böyle gruplarla olan deneyimlerimiz, uluslararası toplantılar kapsamında gerçekleşen bu çalıştayların karşılıklı anlayışı hedeflediğini ve dostluk duygularını geliştirdiğini bize net olarak gösterdi.

Beklenmedik tesadüflerle, Holotropik Nefes Çalışmasının potansiyelini çok eşsiz ortamlarda test etme fırsatı bulduk. 1980'lerde Esalen Enstitüsü'nün kurucu ortaklarından Michael Murphy ve Dulce Murphy, "halk diplomasisi" olarak adlandırılan vatandaştan vatandaşa hizmet eden eşsiz bir formdaki Esalen'in Sovyet-Amerikan Dostluk Projesini başlattılar. Bu program Esalen'e birçok önde gelen Sovyet siyasetçinin, bilim adamının ve diğer kültürel şahsiyetlerin gelmesini sağladı. 1987'de Michael, Esalen'in Big Sur'un Pasifik Okyanusu sahilindeki falezlere tepeden bakan servilerle kaplı arazisine kondurulmuş güzel bir bina olan Big House'da uluslararası bir toplantı düzenledi. Bu küçük çalışma konferansı önde gelen Sovyet biliminsanları ve aralarında John Mark, Candaca Pert, Dean Ornish ve Robert Gale gibi ünlü Amerikan akademi ve araştırma kurumlarının temsilcilerinin de bulunduğu bir topluluğu bir araya getirmişti.

Murphy, modern bilinç araştırmaları ve bu çalışmaların var olan bilimsel dünya görüşü ile olan çelişkileri üzerine bir konuşma yapmak üzere Stan'ı da guruba katılmaya davet etmişti. Konuşması boyunca Stan, Holotropik Nefes Çalışmasından da bahsetti. Bu katılımcılar arasında büyük ilgi gördü ve bu yöntemi kişisel olarak denemek istediler. Grup, toplantının ertesi gün öğleden sonrası için planlanan

programını boşaltarak ikimizin bir nefes çalışması oturumu düzenlemesine kara verdi. Holotropik Nefes Çalışması Esalen'de çok popülerdi ve böyle bir grup için gönüllü olan yeterince gözlemci bulmak zor olmadı. Bu noktaya kadar, tamamen entelektüel kapsamda süren bu uluslararası karşılaşmanın doğasını tamamen değiştiren güçlü bir deneyimsel unsur toplantıya eklenmişti. İkindi sonuna kadar, Rusların Amerikalı gözlemcileriyle çok yakın duygusal ve fiziksel temasları oldu ve bu samimi dostluk atmosferini hepimiz hissettik.

Değerlendirme gurubu çok hareketli ve güçlüydü. Deneyimler, çocukluk ve bebeklik dönemine geri dönüşler, doğumun yeniden yaşanması ve hatta benötesi ve ruhani unsurlarla karşılaşmalar içeriyordu. Ruslardan birisi Tanrıyla bütünleşme yaşamıştı ve oradaki herkesi şaşırtan biçimde bu konuda konuşmak istediğini söylemişti. Kararlı bir şekilde "Şüphesiz, bir komünist olarak kalmaya devam edeceğim, fakat insanların Tanrı derken ne demek istediğini anladım," dedi. Gurubun lideri olan Dr. Aaron Belkin, deneyimden öyle etkilenmişti ki, sonradan bize Sovyet Sağlık Bakanlığı üzerinden resmi davette bulunarak, Moskova'ya gelmemizi ve Holotropik Nefes Çalışması çalıştayları hakkında dersler vermemizi istemişti.

Bunlara ek olarak, Holotropik Nefes Çalışmasının kültürel iyileştirme potansiyelini (o zamana kadar bilmediğimiz) büyük ölçekli bir testle sınama fırsatı bulduk. 1995'de Gorbachev Vakfı'nın başkanı Jim Garrison bizi San Francisco'da düzenlenen Dünya Devleti Forumuna katılmamız için davet etmişti. İlk toplantıda, hoş bir konaklama yerini işletip Dört Dünya kuruluşları ailesinin uluslararası koordinatörü olan ve foruma halkını temsilen davet edilmiş olan Phil Lane Jr. bize yaklaştı. Dakota Chickasaw piposunu tüttüren Phil, Holotropik Nefes Çalışmasının Amerikan Yerli kabi-

leleri arasında şifacılık deneyimlerinde kullanıldığını söyledi. Bizim eğitim almış organizatörlerimizden birinin organize ettiği Holotropik Nefes Çalışmasına bir arkadaşıyla birlikte katılmıştı ve onun iyileştirme gücünden çok etkilenmişti. Onlar, fırtınalı tarihleri boyunca Amerika ve Kanada'daki yerlilerin devam ettiği yatılı okullarda sıkça yaşanan, gaddarca işlenen fiziki ve cinsel tacizlerin yol açtığı derin psikotravmaları iyileştirebilecek bu yöntemi, yerli uluslarına tanıtmaya karar verdiler.

Phil, kendisi ve arkadaşının sadece bir çalıştaydaki deneyimleri temelinde yetersiz bir eğitim verdikleri kabile liderlerinin, yerli halklardan oluşan gruplar arasında Holotropik Nefes Çalışması oturumları düzenlediklerini ve bunların büyük bir popülarite ve başarı kazandığını anlattı. Kabilenin yaşlılarının fikirlerine büyük saygı duyan Phil, bu yeni şifacılık yaklaşımı hakkında onların fikirlerini aldı. Yaşlılar Holotropik Nefes Çalışması ile tanıştıkça, Phil'in çalışmalarına izin verdiler ve onu desteklediler.

Yetenekli bir röportajcı olan ve Colorado Boulder'de yapımcısı olduğu Living Dialogues (Yaşayan Diyaloglar) adlı radyo programında yeni paradigmacı düşüncenin geniş bir yelpazedeki şahsiyetleriyle söyleşiler yapan Duncan Campbell ile kurduğumuz iletişimden sonra, bu gruplardan daha fazla geri besleme almaya başlamıştık. Onun üzerinden eşi Edna Brillon "Da Laa Skil Gaa" (Yağmur Çiçeği) ile tanışma fırsatı bulduk. Phil'in gruplarında yer alan ve Amerikan yerlilerinin mirasıyla derinden ilgili biriydi. Bu oturumlara katılan herkesin derin bir şekilde etkilendiklerini o da onaylıyordu. Edna, gerçekleştirdikleri dikkat çekici Holotropik Nefes Çalışmalarının bir hikâyesini içeren aşağıdaki anlatıya bu kitapta yer vermeme izin verdi.

Anne Bağlarıyla İlişkilenmek: Edna'nın Hikâyesi

1990 yılında otuzaltı yaşımdayken kendimi iyileştirmeye karar verdim. Yarı Amerikan yerlisi karışımı bir kana sahip sevimli bir çocuk olarak, etrafımın insanların acılarıyla çevrili olduğunu güçlü bir şekilde hissediyordum. Ailem ve ilişkide olduğum diğer tüm aileler, acılar, travmalar, küskünlükler içindeydiler. Ebeveynlerimin ikisi de melezdi ya da o günlerde söylendiği gibi "yarım kan"dılar. İkisi de zor çocukluklar yaşamışlardı. Annem babası olmadan, babam annesi olmadan yaşamışlardı ve onların tek sorunu bu değildi. Anlama ve yanıtlar bulma arayışlarım gençliğimde başlamıştı; ebeveynlerimin geçmişte birbirlerini yanlış anladıkları olayları biliyor gibiydim.

Kabilemizin bölgesinden taşındığımızda altıbuçuk yaşımdaydım. Kendime, yeterince büyüdüğümde halkıma yardım etmek üzere geri döneceğim sözü vermiştim. Onların, (onlar çoğu zaman inkâr etseler de) acılarının şiddetle farkındaydım; onları iç organlarıma kadar duyumsuyordum. Annem Haida ve Galli ve babam da Cree ve Fransız kökenlere sahiplerdi; onların travmaları özellikle o dönemde bütün yerlilerinki gibi derindi. Onların iyileşme süreçlerine yardımcı olacak yöntemler bulmaya başladım. Bu yöntemler psikoterapi, mezhepsel olmayan ruhanilik, grup çalışmaları, psikodrama, şamanizm ve fal çalışmalarının kombinasyonuydu.

En güçlü metotlardan biri nefes çalışmasıydı. Bu çalışmalarda, bilemediğim nedenlerle daima bir direnç gösterdiysem de en derin içgörülere ve gelişmelere sahip olmuştum. Vancouver'deki bir otel de Phil Lane ile ilk kez denediğimde orda büyük bir grup vardı. Yaklaşık yüzelli kişi katılmıştı; hepsi çalışma eşleriyle çiftli gruplar oluşturmuş-

lar nefes çalışması yaparlarken bir yandan da davul çalıp tütsüleniyorlardı.

Bir Haida olan benim sonradan isim verdiğim büyükannem Edna, beş yaşından onsekizine kadar bir yatılı okulda büyümüş. Bu deneyim gerçekleştirilirken Alzheimer'ı nedeniyle on yıldır bulunduğu hastanenin bakım ünitesindeydi. Nefes almak için davul vuruşları başladığında, yerliler her zaman olduğu gibi çok çabuk dönüştüler. Ben dönüşmüş hallerimde kendimi kontrol etmeyi seviyordum, bu nedenle de benim diğerleriyle karşılaştırıldığında daha fazla nefes almam gerekiyordu. Gözyaşı dökmeye başladım ve "feryat edenler"in (ağlayanların) amaçlarını tüm iç organlarımda duyumsadım, bu bizim kültürümüzün yas tutma süreciydi. Çok yakın birinin çok güçlü bir şekilde ağlaması ruhları yeryüzünde tutuyor ve ışığa doğru gitmelerini engelliyordu.

Sonra tanıdığım bütün göçmüş akrabalarımın görüntüleri ortaya çıktılar; ölüm sıralamasına uymadan bir biri ardına, tek tek tam önüme geldiler. Amcam John, sevgili ünlü teyzem Blanche, ikisi de genç yaşta kanserden vefat etmişlerdi. Amcam David, annemin kardeşiydi ve o da on çocuğunu ardında bırakarak genç yaşta bu dünyadan göçmüştü. Benim güzel ruhlu kuzenim Tommy, yirmi iki yaşında ölmüştü, Kuzenim Randy, Büyükannem Eliza ve diğer kuzenim... Ben kimim? Sen kimsin? Bilmiyorum, fakat onun ruhunu tanıdığımı biliyordum. Beni selamladılar birbirimizi sevmiştik, tıpkı sevdiğimiz birini öldükten sonra onu rüyada gördüğümüz ve onun ruhunun bizi ziyaret ettiğini bildiğimiz gibi.

Son olarak, büyükannem Edna'nın yüzü karşıma geldi. Kafam karışmıştı, hepsi öldüğü halde, nenem hala yaşıyordu ve alzheimerlıların hastanesinde yatıyordu. Sonra anladım ki o çoktan öbür tarafa göçmüştü; onun bedeni has-

tanede olsa da ruhu onun istediği gibi kendinin dışında ve diğer taraftaydı. O kendisini kimin sevdiğini biliyordu. Kimin sevmediği halde öyleymiş gibi yaptığını da. Son ziyaretlerimden birinde, takıntılı gibi bir haldeydi ve devamlı şunları tekrarlıyordu: "Birbirinizi sevin, kız ve erkek kardeşlerinizi sevin." Orada olmadığı halde bize bir mesaj veriyordu. Ailemiz bölünmüş ve parçalanmıştı kız kardeşler/erkek kardeşler, anneler/babalar birbirleriyle konuşmuyorlardı. O bunu iyileştirmemizi istiyordu. Bana, diğerlerine birbirimizi sevmemizi söylüyordu.

Şimdi, alzheimerli hastaların öbür tarafa çok sık olarak gidebildiklerinden eminim. Onlar geri de dönebiliyorlar, nenemin yaptığı gibi. Küçük kuzenim, şu hatırlayamadığım, nefes çalışmalarında benimle irtibat kurdu ve bu iletişim sonra da devam etti. Onu tanımam ve hatırlamam bir kaç yıl sürdü ancak sonunda onu iyice tanıdım. O, şifon tarzı yeni bir elbise giyiyor ve bir kumsalda yanan bir ateşin yanındayken ona yakalanıp herkesin korku ve şaşkınlık dolu bakışları arasında yanıyor. Onun annesinin cenazede çığlıklar içindeki ağlayışını ve bundan dolayı çok korktuğumu hatırlıyorum. Orada sakin ve üzgün biçimde oturmakta olan anneme bakıyordum: "Ben ölümce annemin ağlayıp ağlamayacağını merak ediyordum." Onun bir kez bile ağladığını görmediğim halde onun hep ağladığını hissedebiliyordum.

Bu düşünceyle, acı içinde, bedenimden dışarı çıktım ve küçük kuzenim Minnow'a katıldım. Yıllar sonra, onun ışığı geçmesine yardım ettiğimi ve sonra onun bir rehber olmaya başladığını fark ettim. (bunu anlamam bir kaç yılımı alsa da). Bu cenaze töreninden sonra, bedenimden sık olarak ayrılmaya başladığımı, erkek kardeşimin de bunu yapmaya başladığını hatırlıyorum; işler çok kötü gitmeye başladığında bunu beraber yapıyorduk. Kimseye bir şey söylememiş-

tim, birbirimize de söylememiştik, sadece biz biliyorduk ve bu konu hakkında konuşmaya ihtiyaç duymuyorduk.

Kırk yıl sonra annemin büyük abisinin cenaze töreninde ağladığını nihayet görmüştüm. Geçen yıl, Colorado Booulder'deki Naropa Üniversitesinde Stan Grof'la bir başka Holotropik Nefes Çalışması gerçekleştirmiştik. O zamana kadar, ikimizin de aynı DNA üzerinden aynı atalara sahip olduğumuzu anlamıştım. Kızım Erin'i karnımda taşırken yaşadığı duyguları yeniden yaşamıştım. Ah benim küçük kızım, senin ne kadar güçlü olduğundan şüphem yok. Ne kadar berbat zamanlar yaşıyoruz. Aynı zamanda, annemin beni rahminde taşırken ki duygularını da hissediyordum, beni taşırken tek planladıkları ben olduğum halde kalbi ne kadar kırıktı. Babam devamlı çapkınlık yapıyordu. (Hatta benim doğumumu takip eden günlerde bile). Sonra, nenemin annemi taşırkenki bütün duygularını hissedebilmiştim. Çocuğu taşıyan sanki bendim ve eş zamanlı olarak rahimdeki bebektim. Ondan önceki iki kuşak kadar travmatik değildi, fakat hala işler çok iyi değildi.

Bunlar sadece hayal değildi; ruhum uzay ve zamanda hareket edebiliyordu ve kendi atalarımın rahimlerinde büyük büyük anneme kadar geriye gitmiştim. O kara derili biriydi ve kötü ruhlu bir Fransız tarafından tecavüze uğramıştı, ona işe koştuğu atı gibi davranıyordu. Karnında babasından nefret eden küçük bir Haida-Fransız çocuk taşıyordu; bu şimdiye kadar duyduğum en kötü hislerdi. Nasıl bir acıma hissiydi, bu dört kuşak yerli kadınlarının yaşamları öyle zor, öyle acı dolu ve travmatikti ki!

Fark ettim ki, benim büyük-büyük büyükannem Jeanie bize miras kalan acının en büyüğünü yaşayan kişiydi. Koca bir yaşam boyunca, beyazlar öncesi ve sonrası arasında büyük bir karşıtlığı yaşamıştı. Alaska'dan California'ya kadar olan Pasifik kıyısını kanoyla bir aşağı bir yukarı seyahat

etmiş ve bir zamanlar tüm kıtanın gıda bakımından zengin olan ve kültürel olarak da bolluk içindeki bu kabilelerden gelen yerli halkların düştüğü büsbütün felaket hali görmüştü. Pek çoğu "çiçek hastalığı"ndan öldükten sonra, büyük annemin erkek kardeşi, geriye kalan bir kaç kişiyle birlikte, Alaska'nın hemen aşağısından Fransız adamın kötü davrandığını bildiği kız kardeşini de alarak Washington Takoma'ya kadar kürek çekti, kabilemiz artık çok küçülmüştü.

Halkımız kendi atalarımız olarak geri döneceklerini biliyorlardı. Kız kardeşimin büyük büyük büyükannem olduğuna inanıyordum ve ben büyük büyükanneydim; bunu bazen, olan karmaşık şeylerden ve ilgili yaralardan bilebiliyordunuz. Bize miras kalmış gibi görünen büyükannemin acısını iyileştirmek ve daha derin bir anlayışa ermek için dua ediyordum; nefes çalışması iyileşmemi ve anlayışı sağladı, kelimenin tam anlamıyla bana halkımın kolonizasyondan önce bildikleri doğruların ve yanlışların neler olduğunu gösterdi. "Merak Etmeyin Kırgın Değilim" adında bir kitap yazmak istedim. Belki de hala istiyorum.

Yerlilerin neden çılgın olduklarını, neden çok içtiklerini ya da hayata karşı neden ilgisiz olduklarını hiç merak ettiniz mi? İnanın bana bunun binlerce nedeni var. Şef Dan George'nin söylediği gibi: "Ödedik ve ödedik ve ödedik." Beyaz adam bizim mirasımıza kondu ve bizi kuşaklar boyu hiç dinmeyen travmalarla başbaşa bıraktı. Stan ve Christina, size teşkkür ederiz, çalışmalarınızı her zamankinden daha fazla ihtiyacımız olduğu bir zamanda bizle paylaştınız. Bize, yaygın kültüre tıpkı nefes çalışmasının olduğu gibi yerli halkın bilgeliği ve yöntemlerinin de tanıtılmasının ne kadar gerekli olduğunun farkına varmamızı sağladınız.

Bizim kendi yollarımızın da çok ileri şifa sistemleri içerdiğine bir kez daha inandım. Kolonizasyon, hükümet ve kilisenin asimilasyon planı yüzünden kendi kültürümüzden

ve kendi değerlerimizden şüphe eder hale geldik. Nefes çalışması bunları hissetmemi ve merhametli bir anlayış geliştirmemi sağladı, artık onları serbest bırakabiliyorum, fakat öyle bir çırpıda değil. Haida topraklarıma geri dönüyorum ve iyileştirme çalışmalarına yardım ediyorum; gerçekte, İngiliz Colombiya'sına, Ottawa'ya ve Alaska'ya altı yaşımdaki sözümü tutmak için birçok defalar gittim.

2004 yılında California Palm Springs'de düzenlenen Onaltıncı Uluslararası Benötesi Konferansı'nda Avustralyalı bir ebe olan Marianne Wobcke, Holotropik Nefes Çalışması eğitimlerimizdeki deneyimlerini tarif eden ve birçok bakımdan Edna'nınkine benzeyen bir rapor sundu. Onun oturumlarında, Marianne annesinin ve büyük annesinin yaşamından, sonradan doğrulanan deneyimleri yeniden yaşadı. Bu olayda, onun ataları olan Avustralyalı Aborjinlerin trajik tarihi Amerika yerlileriyle paralellikler içeriyor. Avustralya'daki eğitimlerimizi tamamlayarak sertifikalı bir Holotropik Nefes Çalışması organizatörü olan Marianne, aşağıda aktardığımız hikâyesini bu kitaba almamıza izin verdi.

Kayıp Kuşaktan Anıları Geri Getirmek: Marianne'nin Hikâyesi

Onüçüncü doğum günümde ebeveynlerim beni evlat edindiklerini açıkladılar. Bununla beraber, bu bilgiyi okulda paylaştığımda, benimle alay ettiler. Öyle utanmıştım ki, bu gerçekten bir daha söz etmemeye karar verdim. Bu olay yaşamımla çok ilgili değil gibi görünüyordu, rüyalar, kabuslar ve onlu yaşlarımda büyülü mantar ve LSD ile yaşadığım deneyimlerde hep Aborjinler vardı.

Toowoomba Base Hastanesi'nde ebelik eğitimime başladığım otuz yaşıma kadar, evlat edinilmiş statümü yansıt-

mayı gerektirecek hiç bir şey olmamıştı. 1991 yılının Nisan ayında, Doğum ünitesindeki ilk günümde, görevli olarak katıldığım ilk doğum Güney-Doğu Queensland bölgesindeki bir kasabadan gelen geleneksel bir Aborjinal kadının yapacağı doğumdu. Bölgenin önemli bir şahsiyetinin oğlu tarafından kadının hamile kalmasına yol açacak şekilde tecavüz edilmişti. Bir suçlama yapılmamış ve gönderilen raporda, tecavüzün olmadığı ima edilip, bu duruma uygun duyarlı bir hassasiyetin sağlanması açsından hastane kadrosu rahatlatılıyordu.

Bir öğrenci ebeydim, bu kadına yardım etmek için büyük bir heyecan duyuyordum, fakat bu deneyim için bana herhangi bir kültürel donanım ya da farkındalık kazandırılmamıştı. Müşterime değer verdiğimi göstermek ve otoritemi ona kanıtlama kararlılığı içinde, onun özel alanını defalarca ihlal etmiştim. Geleneksel kültürel uygulamaların cahili olarak, onunla defalarca göz temasında bulundum ve onunla, annelikle ya da ceninle ilgili herhangi bir sıkıntılı durum olup olmadığını anlamak için teşhis prosedürleri adına uzun süren ve insafsızca bir iletişim kurdum. Kendini korumak için bana sırtını dönmüş ve yere dizüstü çökmüştü, güvensiz bir tavırla burnunu ve yüzünü elleriyle kapamış ve aramıza mesafe koymuştu. Diğer bir hastane çalışanından sonradan öğrendiğim kadarıyla, onun benim kokumdan midesi bulanmıştı, ona göre sabun ve parfüm kokusu iğrenç bir kokuydu. Umutsuzluk ve kafa karışıklığı içinde deneyimli kadrodan pek işe yaramayan rehberlik ve destek almama rağmen sonunda içgüdülerimi kullanarak duruma doğru tepkiler vermeye başladım. Geri çekildim, doğum yapan kadınla arama belli mesafe koydum ve otoritemi askıya aldım; bu durumda, benim hiç bir müdahalem olmadan sessizlik içinde doğurma hakkına saygı gösterdim.

Bu yerli kadının doğum deneyimi, onun bebeğini terkedip gitmesiyle sonuçlandı. Bu olay, bende hayatımı değiştiren derin etkilere yol açtı. Bebeğin, bakım odasında üç hafta kaldığı süre içinde Aile Servisi kaçıp giden anneyi aradı. Bu arada, bende bebeğe karşı derin bir sevgi gelişmeye başlamıştı. Bu durumumu, bebeğin doğumuna tanık olmakla tetiklenen, annelik içgüdülerimden kaynaklanan bir tepki olduğu şeklinde rasyonalize ediyordum. Ancak, duygusal tepkilerim bana şok geçirtecek düzeydeydi. Rastlantı eseri, üç hafta sonra bakım odasında nöbetçi olduğum bir gün, Aborjinal kadının ait olduğu toplumdan, birisi bebeğin anneannesi olmak üzere üç yaşlı kadın koğuşa geldi ve küçük kız bebeğini istediler. Bebeği onlara kendi ellerimle teslim etmiştim. Bu bende çok yoğun bir acıyı tetiklemiş ve atalarıma doğru giden içsel yolculuğumun bir habercisi olmuştu.

Bu deneyim, mesleğe yeni başlamış bir ebe olarak kendi evlatlık edinilme statümle ilgili merakımı uyandırmıştı. Ebeveynlerimle endişelerim nedeniyle bu konuyu bir daha hiç anmamıştık. Onlarla konuşmak yerine Aile Servisi'ne kimliğimle ilgili ortaya çıkan sorularımı yönelten bir mektup yazdım. Onlardan evlat edinilmiş statümü onaylayan kısa bir cevap geldiğinde hala şok geçiriyordum. Bir doğum sertifikası, annemin adını, yaşını ve beni çağırdığı adı içeriyordu. Bir de "No More Secret" adında bir kitap kolinin içine konmuştu. Fakat ortada hala çok miktarda gizler vardı ve takip eden on yıl boyunca geçmişi araştırmaktan nerdeyse vazgeçeceğim zamanlar oldu. Öyle çok hayal kırıklıkları ve boş yere yapılan yolculuklar vardı ki.

Arayışlarım, Doktor Stanislav Grof ve Christina Grtof tarafından Birleşik Devletlerde eğitilmiş bir Holotropik Nefes Çalışması organizatörü ve bir terapist olan Mary Madden ile tanışınca yeni bir ivme kazandı. Mary ve sonradan Tav Sparks (Grof Benötesi Eğitim'in direktörü) benim Holo-

tropik Nefes Çalışması oturum ve eğitimlerimin merkezindeki organizatörler oldular. Sonradan ikisiyle de iyi arkadaş olduk. Onların desteğiyle, oldukça mücadeleli bir kendini-keşfetme yolculuğuna çıktım. Bu yolculuk esnasında, holotropik oturumlarda, rüyalarımda ve günlük hayatımın sıradan akışı esnasında bir çok zor deneyimle karşılaştım.

Bir çocuk olarak defalarca cinsel tacize uğrama anıları ortaya çıktı ve İngilizce değil İtalyanca konuşan bir adam tarafından gaddarca tecavüz edildim. Bu deneyimleri kendi yaşamımın ilk dönemlerine ilişkilendiremeyeceğimi düşündüm. Migren ağrıları başladı. Bunlar, bir şekilde benim travmatik doğumumla ve forsepsle alakalıydı. Farklı zamanlarda, alnımda ve bedenimde kendiliğinden morluklar oluşuyordu, bunlar benim asistan olarak desteklediğim pek çok doğumda bebeklerde forsepsin bıraktığı izlere benziyordu. Bu deneyimlerin gerçekten yaşayıp yaşamadığımı hatırlayabilmek ya da onları bilincimde bastırıp bastırmadığımı anlayabilmek için umutsuzca çabalıyordum.

Kendini keşfetme yolculuğumun bu zor safhasında, eşimden, ailemden ve arkadaşlarımdan uzaklaştım. Kafam karışmış ve yolumu kaybetmiştim. Geçici olarak, yaşamak için sahip olduğum tüm referans noktalarını kaybetmiş gibiydim. Geriye dönüp baktığımda, Mary Madden ve Tav Sparks'ın, Holotropik Nefes Çalışması ailesinin benim krizden çıkmamı sağlayan sevgi dolu desteğini şükranla anıyorum. Biliyorum ki, onlar olmasaydı yaşamaya devam edemezdim.

Bu noktada, yerli halkla ilişkilerim çok sınırlı olmasına rağmen, içsel deneyimlerimin birçoğu Aborjinal halkı ve onlarla ilgili temaları içeriyordu. Bazıları nefes çalışması oturumlarında ortaya çıkıyor ve diğerleri rüyalarımda ve günlük hayatımda kendiliğinden beliriveriyorlardı. Bana doğru gelen Aborjinal yaşlıları ve büyükanneleri olağanüstü bir

açıklık ve netlikle hayal ediyordum, bildiklerini benimle paylaşıyorlar ve bir ebe olarak benim yeteneklerimi çok geliştiren bazı uygulamaları öğretiyorlardı. Bu tasavvurlar bana Queensland'da yarısı devlet fonlarıyla oluşturulan ilk bağımsız ebelik programı Blue Care'i onlarla birlikte kurmama ilham verdi.

Bu zaman boyunca, beni doğuran annemi bulma konusunda şanslı değildim. Deneyimlerimi dikkatle günlüklerime geçirerek belgeliyor ve beni çok etkileyen sahneleri üretken biçimde resimliyordum. Bu çalışmanın sonucunda ellibeş adet pastel boya resmi oluşmuştu. Bunlar benim fırtınalı deneyimlerimi canlandırıp belgeliyordu (şekil 11.a, 11.b ve 11.c).

1995'de, ilk gelişme yaşandı, Salvation Army Kayıp Kişiler Hizmeti benim Sydney'de yaşamakta olan anneannemle amcamı ve sonra da Yeni Zelanda'da yaşamakta olan biyolojik annemi bulmayı başardılar. Bununla beraber, akrabalarım beni görmeyi reddediyorlardı ve bu çok yıkıcı olmuştu.

Altı ay sonra, doğum annem bana isteksizce bir mektup gönderdi. Mektup, kısa fakat deneyimlerimle ilgili beklenmedik bir doğrulama içeriyordu. İngilizce bilmeyen bir İtalyan adam tarafından tecavüze uğrama hikâyesi şeklindeki tasavvurumu aynen anlatıyordu. O zamanlar, biyolojik annem kuzey Queensland'ın uzak bir bölgesinde küçük bir kasabada onlu yaşlarında küçük bir kız çocuğuydu. O gaddarca şiddete uğrayıp, tecavüz edilmekle kalmamış, ailesi tarafından da suçlanıp utandırılmıştı. İki başarısız kürtaj denemesinden sonra, onu, Brisbane'deki gayri meşru çocuk sahibi annelerin toplandığı bir eve gönderdiler. Onun "travmatik forseps doğumu" olduğunu belirttiği doğumumu takip eden günlerde, biyolojik annem bir gemiye bindirilerek beni hiç görmeden ve dokunmadan Yeni Zelanda'ya gönde-

rildi. Yapabileceği en iyi şey olan geçmişi ardında bırakıp, yeni bir hayata başladı. Mektubunda, bana hayatım için iyi dileklerde bulunarak bir daha görüşmek istemediğini ima ediyordu. Bu durum bende bir çözüm duygusu yaratmamıştı, Holotropik Nefes Çalışması oturumlarımdaki deneyimlerim tekrar yoğunluk kazanmaya başladı.

Oturumlardan birinde, geleneksel bir Aborjinal kadınla kimliklendim. O, ondokuzuncu yüzyıl sonlarındaki tarihi bir ortam içindeydi. Bağlıydı ve tecavüze uğruyordu, atları üzerindeki iki üniformalı adam onu dövüyordu. İki çocuğunu ondan zorla almaları deneyimin odak noktası gibi görünüyordu; onları takip etmesini engellemek için, ayaklarına benzin döküp ateşe veriyorlar ve fena halde yakıyorlardı. Bu bölümleri yazarak ve çizerek belgelemeye devam ettim ve akıl sağlığımı bu yolla korumaya çalıştım. Bir gün, bir terapi oturumundan sonra bir yerli teması yeniden ortaya çıkınca, Marry Madden'in önerisine uyup, uluslararası arama hizmetlerine başvurup New Zelanda'yla bir uzun mesafe telefon görüşmesi yaptım. Biyolojik annemle konuşmak istiyordum ve bu girişimim başarılı oldu.

Yaptığımız görüşmede, biyolojik annem, büyük-büyük büyükannemin geleneksel yapıda bir Aborjinal kadın olduğunu söyleyerek onun seri halde yaşadığı cinsel, duygusal, fiziksel ve ruhani tacizleri oldukça ayrıntılı biçimde bana aktardı. Kuşaktan kuşağa oluşan bir tarihle bir kız çocuğuna tecavüz sonucu hamile kalınıyor ve sonra çocuk çalınıyordu.

Umutlandım ve esinlendim; gizemim en sonunda bir çözüme kavuşuyor gibiydi. Bununla beraber, bu konuşmadan sonra biyolojik annem geri çekilip bir daha iletişim kurmayı reddetti. Büyük bir umutsuzluk içinde, Aborjinal statümün doğrulanması konusunda bana yardım edebilecek Link Up adında bir Aborjinal derneğine ulaştım. Biyolojik

annemin izni olmadığı için destek veremiyorlardı. İçimdeki öfke büyüyordu.

Beni evlat edinen ebeveynlerim, bu yolculukta beni büyük bir sadakatla desteklemişlerdi. Bir gün, babamın şans eseri bulduğu bir telefon numarası hikâyeye geniş bir açılım sağladı. Bu numara üzerinden Toplum ve Bireysel Tarihler adında bir acenteyle iletişim kurmuştum, onlar davamı araştırmaya istekliydiler.

Bir kaç ay sonra, bir sosyal danışmanla bir toplantıya davet edildim, bana 1895'den 1918'e kadar olan sayfaları ile büyük-büyükannemin detaylı tarihini içeren belgelerden oluşan bir döküman sundu. O, Queensland'ın en kuzeyinde yaşamış İrlandalı bir toprak sahibinin gayrimeşru kızıydı. Aborjin Koruma Kanunu'ndan bir istisna elde etmek için çabalıyordu, böylece bu onun melez kızını yerel hizmetlerden geri alabilecek ve kendisine bakmasını sağlayacaktı.

Bu adam "Saf kan bir Aborjinal kadın olan Nuninja'yı metresi olarak almıştı ve bunun sonucunda iki melez çocuğu olmuştu." İki atlı polis memurunun "Cini ve çocuklarını" yakalamak üzere gönderildiklerini ve onların sonradan Zenci kampında hizmete gönderildiklerini belirten polis raporları vardı. Bu belgeler, cin'in bir kamp ateşinin neden olduğu bir kaza ve yaralanma sonucunda dönmediğini de belirtiyordu.

Bu bilgiler, nefes çalışması oturumlarımı şaşırtıcı bir şekilde doğruluyordu. Bunlar, Kayıp Kuşaklar danışmanına da belirttiğim gibi zengin, doğrulayıcı ve dönüştüren deneyimlerdi. Bir yerli olan danışman Robert Sturrman'la Sydney'e uçtum, büyükannem ve Amcam Robbie ile üç gün boyunca bir araya geldim. Büyükannemin ikamet ettiği yere girerken yaşadığım duyguları ifade etmeye kelimeler yetmez. Zayıf, ufak tefek bir kadın, beni kollarımdan kavradı,

hıçkırarak ağlıyor ve oğluna şöyle söylüyordu: "Sonunda bebeğimiz eve döndü!"

Salvation Army'nin büyükannemle yıllar önce kurduğu ilk temastan hemen önce o bir kalp krizi geçirmiş ve en büyük oğlu annesini korumak istediği için onları geri çevirmişti. O iyileştiğinde, benim temas kurmaya çalıştığım kendisine söylenmişti, ancak kimle temas kurmaları gerektiği hakkında hiç bir bilgileri yoktu. Amcam kalp krizi geçirip ölmüştü ve büyükannem, derin ruhani özellikleri olan bir kadındı, benim eve dönüş yolumu bulabilmem için her gün dua etmişti.

Biyolojik annemle olan iletişimim hala kopuk, bununla beraber, amcam Robbie'yle olan iletişimim hızla gelişti. Bir araya gelişimizden sonra bana şöyle bir mektup yazmıştı: "Yaşamlarımızda nasıl böyle büyük bir değişim yarattığını düşünüyorum. Sonra, senin büyükannenin kapısında belirdiğin gün ailemizi yeniden tamamladığını anlıyorum. Sanki bir çember kapanmış gibi. "Seni seviyoruz tatlım." Büyükannem bir araya gelişimizin ertesi yılında vefat etti; onun hep beni beklediğini kalpten hissetmiştim. Bana, evime doğru yaptığım bu fırtınalı yolculukta destek olan herkese daima minnettar kalacağım.

Mariaane'den Holotropik Nefes Çalışması eğitimlerindeki deneyimlerin yaşamında ne gibi değişikliklere yol açtığını özetlemesini rica ettik. Ondan aşağıdaki mektubu aldık:

Bana kalan yıkıcı miras ve perinatal deneyimler, dünyayı acımasız ve çürümüş olarak görmeme ve yaşam hakkında çok olumsuz bir bakışa sahip olmama yol açıyordu. Otuz yılı aşkın bir süre, kültürümle, maneviyatla ve ailemle olan bağlarımın eksikliğinin sağlığımı, kişisel ve mesleki ilişkilerimi sabote edişini durduramıyor, gittikçe daha güçsüzleşiyordum. Holotropik Nefes Çalışması deneyimlerim,

bende olağanüstü bir yetenek ve duyarlılık yarattı; insanı takatsiz bırakan migrenimin azalmasını, oburluk, madde bağımlılığı gibi alışkanlıklardan kurtulmamı, intihar eğilimlerine yol açan ve güçten düşüren depresyonlarımın iyileşmesini ve eşzamanlı olarak yaşadığım kötü ilişkilerin düzelmesini sağladı.

Holotropik Nefes Çalışması sürecinde yaşadığım deneyimler, hayatımda derin faydalı dönüştürücü etkiler yarattı. Yaşamımın her düzeyde değişip dönüşmesinden manevi, duygusal, entelektüel, felsefi, psikolojik ve sosyal olarak onun sorumlu olduğunu düşünüyorum. Şimdi, kolonizasyon sonrası işgal döneminden sağ olarak kurtulmayı başarmış olanlara kalan mirası dönüştürme potansiyeline sahip olan, Holotropik Nefes Çalışmasını yerli toplumuna tanıtmak için büyük bir tutkuya sahibim. Onun (kutsal bir teknoloji olarak) bizim tarihimizle tekrar irtibatlanmamızı sağlayacak çağdaş bir çözüm olduğuna inanıyorum. Aborjin Avustralyalıları binlerce yıl boyunca bilinçli bir farkındalık sağlamak ve sağlıklarını sürdürmek için icra ettikleri güçlü ayin ve törenlerini bu yolla tekrar kucaklayabilirler.

Holotropik Nefes Çalışmasına ve bu bağlanma ve bütünleşme sürecini yaratanlara karşı sonsuz şükran hisleri içindeyim. Umarım Holotropik Nefes Çalışması Aborjin halkına faydalı olur.

Herkese sevgilerimle, Marianne

8

Bölüm

Holotropik Nefes Çalışmasında İşleyen Mekanizmalar

Konvansiyonel Terapatik Mekanizmaların Yoğunlaşması

Holotropik Nefes Çalışmasının duygusal, psikosomatik ve bazen fiziksel hastalıkları bile içeren geniş bir spektrumda güçlü iyileştirici etkisi olabilir. Bu nedenle onun terapatik mekanizmalarının doğası hakkında doğal olarak sorular oluşur. Holotropik hallerde ortaya çıkan mekanizmaların geniş bir çeşitliliği vardır. Bunun sadece küçük bir bölümü geleneksel psikiyatristler tarafından bilinmektedir; onların çoğu geçen bir kaç on yıl içinde modern bilinç araştırmaları ve deneysel terapinin çeşitli güzergâhlarında keşfedilmişlerdir.

Holotropik deneyimin yüzeysel seviyesinde bastırılmış anıların ortaya çıkışı, önemli entelektüel ve duygusal içgörüler ve bunlar gibi diğer pek çok geleneksel terapatik mekanizmaları çok daha büyük ve yoğunlaşmış bir formda gözlemleyebiliriz. Daha önceden bu kitapta tarif ettiğimiz ruhu yöneten sistemlerdeki (COEX sistemleri) dinamik dönüşümlerin neticesinde, anlamlı değişiklikler gerçekleşir. Biyolojik doğum travmasının yeniden yaşanması, psikoruhani ölüm ve yeniden doğuşun deneyimlenmesi duygusal ve psikosomatik hastalıkların zengin bir spekturumunu olumlu olarak etkileyebilir. Benötesi fenomenle ilgili geçmiş yaşam deneyimleri, arketipal figürlerle karşılaşmalar ve kozmik bütünleşme deneyimleri gibi önemli terapatik mekanizmalar da vardır. En genel anlamda, iyileşme bütünleşmeye doğru olan bir hareket olarak anlaşılabilir.

En yüzeysel seviyede, Holotropik Nefes Çalışması oturumları sözel psikoterapideki bilinen terapatik mekanizmaların hepsiyle bağlantılıdır. Bununla beraber, bunlar büyük ölçüde nefes alanların bilinçlerinin, bilinçdışı ve ruhun kozmik dinamikleri arasındaki ilişkilerde dramatik değişimlere yol açan sıradışı haliyle derinleşip yoğunlaşır. Söz konusu kişinin psikolojik savunma mekanizmalarını zayıflatır ve geçmişteki acı dolu olaylar ve anılarla yüzleşmeye karşı olan direnci azaltır.

Bilincin holotropik hallerinde, çocukluktan ve bebeklik döneminden eski anılar (bastırılmış olanlar da dâhil olmak üzere) kolayca erişilebilir ve kendiliğinden bilince taşınır. Bu duruma onlarla ilgili çeşitli duygusal ve psikosomatik hastalıkların ve sosyal düzeyde yaşanan sorunların biyografik kökenlerine ilişkin entelektüel ve duygusal içgörüler eşlik eder. Bununla beraber, sözel terapiden farklı olarak bu anılar sadece hatırlanmaz, fakat önceki yaşlara yapılan geri dönüşlerle, onlarla ilişkili tüm orijinal duygular ve fiziksel duyumlarıyla birlikte tam olarak yeniden yaşanır. Bu durum, beden imajında ve söz konusu kişinin ilgili gelişme safhasındaki travmanın gerçekleştiği o ana ait dünya algısında değişikliğe yol açar.

Şaşırtıcı bir şekilde, değerlendirilmek üzere kendiliğinden beliren travmatik anılar psikolojik acının neden olduğu olaylarla sınırlı değildir. Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında acı dolu rahatsız edici hastalıklar, cerrahi müdahaleler ve yaralanmalar gibi fiziksel travmaların anılarını da kişiler sık olarak yeniden yaşarlar. Özellikle de, boğulmaya yakın durumlar, şiddetli öksürük, difteri ya da tıkanmalar gibi nefes almayı engelleyen durumlara ilişkin anılar çok sık görülür. Kurbanın ruhu üzerinde derin etkilerde bulunan fiziksel travmaların aynı zamanda ruhani travmalar olduğu ve onların yeniden yaşanmasının çeşitli duygusal ve

psikosomatik hastalıklar üzerinde derin iyileştirici etkilerde bulunabileceği yaygın görüşten meslektaşlarımızın dikkatinden kaçmış gibi görünüyor.

Şimdi artık, yaşamımızın erken safhalarındaki travmatik olayların yeniden yaşanmasının terapatik etkilerden sorumlu mekanizmalarına yakından bakabiliriz. Ruhsal kökenli (psikojenik) semptomlar kendi dinamik güçlerini çeşitli psikotravmalarla ilgili zor duyguların ve sıkışıp kalmış enerjilerin derinlere yerleşmiş rezervlerinden emerler. Bu ilk kez, Sigmund Freud ve Joseph Breuer tarafından İsteri Üzerine Araştırmalar kitabında tanımlanmıştır (Freud and Breuer 1936).

Bu yazarlar, psikonevrozların, kurbanın onların doğası ve dış şartlar nedeniyle tam bir duygusal ve fiziksel tepki veremedikleri yaşamın erken dönemindeki travmatik durumlardan kaynaklandığı savını ileri sürdüler. Bu onların "sıkışma etkisi" adını verdikleri gelecekteki psikonevrotik sorunlara kaynaklık eden duruma yol açıyordu (Abgeklemmter Affekt).

Hastayı bilincin holotropik bir haline götüren terapi (Freud ve Breuer'in vakasında bir hipnotik ya da otohipnotik trans halidir) onların çocukluklarına geri dönmesini sağlar ve bastırılmış anıyı serbest bırakarak Freud'un duygusal boşalma (abreaction) diye andığı sıkışma etkisinin serbest kalması ya da enerji boşalmasını mümkün kılar. Daha genel anlamda kullanılan ve duygusal salıvermeye daha az odaklanan duyguların özel kaynağının kimliklendirilemediği isimlendirme arınmadır (catahrsis).

Bu terim, ilk kez İ.Ö. dördüncü yüzyılda Aristoteles tarafından kullanılmıştır. Freud sonradan psikonevroz nedenselliğinde (etyolojisinde) bu fikri terk etti ve onların nedenlerini gerçek travmalar olmaktan çok müşterilerinin küçüklük fantezileri olarak gördü. O aynı zamanda, serbest

çağrışım yöntemini, hipnoz, erken yaşlara geri dönme ve duygusal boşalmayla olan çalışmaların yerine koydu ve kendi orijinal vurgusunu aktarım analizi yoluyla bilinç dışını bilinç yapmaya yönlendirdi.

Duygusal boşalma (abreaction) ve arınma (catharsis) bu kapsamda kısa bir irdelemeyi hak ediyor, çünkü holotropik terapideki gözlemlerin ışığında onların terapatik potansiyelinin yeniden değerlendirilmesi gerekiyor. Freud'un etkisi altında, geleneksel psikiyatristler ve psikoterapistler duygusal boşalmayı bir istisna haricinde kalıcı terapatik değişimler uyarabilecek kapasitede bir mekanizma olarak görmüyorlar. Hipnoz ya da Sodium Pentathol ya da Amytal (narcoanaliz) kullanılarak yapılan duygusal boşalma teknikleri travmatik nevrozlar, özellikle de savaş durumları neticesinde görülen masif psikotravmalardan kaynaklanan duygusal hastalıkların tedavisinde geniş çapta kullanılıyor.

Psikiyatrinin resmi el kitaplarında genellikle duygusal boşalma savaş nevrozlarının (PTSD) tedavisinde kullanılması tercih edilen bir yöntemdir, fakat diğer hiç bir duygusal hastalıkta etkili bir tedavi olmadığı ileri sürülür. Şaşırtıcı biçimde, onlar bu dikkat çekici gerçekle ilgili hiç bir açıklama da yapmazlar. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkan deneysel terapilerin artan popülaritesi ile duyguların doğrudan ifadesi ve beden çalışmaları konuşmanın (temel bir yaklaşım olarak) yerini almaya başladı. Bu yeni yaklaşımları uygulayan birçok pratisyen, Freud'un konuşma terapisini duygusal boşalma tekniğinin yerine koymasının bir hata olduğu ve psikoterapiyi en azından bir yarım yüzyıl yanlış yönlendirdiği sonucuna vardılar (Ross 1989).

Wilhelm Reich'ın açıkça gösterdiği gibi, sözel terapi duygusal ve psikosomatik hastalıkların altında yatan biyoenerjitik blokajlarla baş edebilme yeterliliğine sahip değildi. Başarılı bir terapi için, terapistin onları serbest bırakacak

etkili bir yol bulması gerekiyordu. Bu amaçla, Reich nefes almayı ve beden çalışmasını bir araya getiren bir yöntemin öncüsü oldu. Duygusal boşalmanın tatmin edici sonuçlar getirmemesinin nedeni, onun çoğu zaman yüzeyde kalmasıydı. Terapistler duygusal boşalmanın yaşamı tehdit edebilecek boğulmaya yakın halleri, nefes almaya müdahale eden çeşitli durumları ya da biyolojik doğum gibi aşırı formlarıyla baş edecek bir hazırlığa sahip değillerdi ve sürecin yeterince ileri seviyelere gidebilmesine izin vermiyorlardı.

Böyle durumların yeniden yaşanması, kontrol kaybı, boğulma deneyimleri, panik, ölüm korkusu, kusma ve bilinç kaybı gibi çok dramatik ve çeşitli ürkütücü ortaya çıkışların yaşanmasına neden olabiliyordu. Duygusal boşalmanın iyi bir kapanışa ermesi ve terapatik olarak başarılı olabilmesi için terapistlerin böyle aşırı duygu ve davranışlarla çalışırken rahat hissetmeleri bir zorunluluktur. Bu durum, duygusal boşalmanın, savaş, doğal afetler gibi yaşamsal tehdit içeren durumlar ya da şiddete maruz kalmaktan kaynaklanan akut travmalardan kaynaklanan travma sonrası stres hastalıklarında (posttraumatic stress disorders, PTSD'ler) neden etkili olabildiğini açıklıyor.

Müşterilerinin zorlayıcı durumlarının, sıradan olmanın çok ötesinde olduğunu bilen terapistler duygusal ifadelerin aşırı formlarıyla ilgilenmeye hazır olabiliyorlar. Aşırı yoğunluktaki dışa vurumlara tanık olan terapistler, böyle mantıklı bir açıklamaya sahip değillerse, hastanın psikolojik olarak tehlikeli psikotik alana girdiklerini düşünüp onların sürece devam edemeyecekleri sonucuna varmaya eğilimli olacaklardır.

Holotropi terapistleri, travmatik savaş nevrozları ya da PTSD'nin diğer formlarıyla çalışanlarla farklı bir nedenle de olsa aynı durumu deneyimlerler. Onların elindeki ruha ait harita, doğum sonrası biyografik özelliklerle ve Freud'cu

bireysel bilinçdışı gibi psikolojik unsurlarla sınırlı değil. Bu yeni geliştirilmiş harita, fiziksel travmaların anılarını, perinatal ve prenatal olayları olduğu kadar kolektif ve karmik anıları da içerir. Aşırı duyguların ve fiziksel dışa vurumların diğer bir potansiyel kaynağı da arketipal alandır. Bunun belirgin örneği, şeytani enerjiyle yapılan çalışmalardır. Ruhun genişletilmiş haritası, bu nedenlerle bize yoğun duygusal boşalma formlarının mantıklı nedenlerini sağlar ve terapistlere onlarla çalışmada kolaylık getirir.

Çocukluk travmalarının yeniden yaşanması hakkında şu sorularla sık karşılaşılır: Bu süreci terapatik yapan nedir? Neden yeniden travmaya yol açmıyor da, iyileşmeye doğru yöneliyor? Holotropik hallerin eşsiz doğası, nefes alanın iki farklı rolü eş zamanlı olarak oynamasını sağlar. Çocukluğunda, travmatik olayın yaşandığı yaşlara tam bir geri dönüş ve çok gerçekçi ve ikna edici bir yolla söz konusu çocuk ya da bebekle kimliklenme durumu yaşayan kişi bunlardan birisidir. Aynı zamanda, o olgun bir yetişkine ait yaşam gücünü de muhafaza etmekte olan kişidir.

Bu durum, küçük bir çocuk olarak orijinal olaydaki tüm duygular ve algıların deneyimde aynen yaşanmasını mümkün kılarken, aynı zamanda bir yetişkin pozisyonundan da tüm bu olaylar değerlendirilip işlenebilmektedir. Bir çocuk için dayanılmaz, kafa karıştırıcı ve hoş görülemez şeylere karşı, bir yetişkinin dayanma ve onların üstesinden gelme gücü daha fazladır. Ek olarak, insanlardan gelen terapatik kapsam ve destek sayesinde de, nefes alan içinde bulunduğu durumun yaşanan travmatik olayın gerçekleştiği şartlardan çok farklı ve güvenilir olduğunun farkındadır.

Bu durum, hafif travmalarda onu bilinçte yeniden yaşamanın iyileştirici etkisini açıklıyor. Bununla beraber, büyük travmaların iyileştirilmesi (özellikle de kişinin hayatını

ve bedensel bütünlüğünü tehdit edenlerde) yolunda diğer terapatik mekanizmaların da devreye girmesi gerektiği görülüyor. Bu çeşit durumlarda, orijinal travmatik olay organizmaya kayıtlıdır, fakat onun etkisi olay gerçekleştiğinde tam olarak deneyimlenmemiştir. Bazı durumlarda, büyük psikolojik bir şok bayılmaya veya kendinden geçmeye neden olabilir. Deneyimin de bir bölümümün bu nedenle gerçekleşmeyeceği varsayılabilir; söz konusu kişi o zaman bilincini kaybetmiştir ve bu nedenle travmanın tam etkisini duyumsamamıştır. Sonuç olarak, travmatik olay psikolojik olarak tam olarak "sindirilememiştir" ve bütünleşilememiştir; bilinçdışında yabancı bir unsur olarak ayrı bir halde durmaktadır. Ancak bu durum, söz konusu kişinin duygusal ve psikosomatik durumu ve davranışları üzerinde bu travmanın rahatsız edici etkisi olmayacağı anlamına gelmiyor.

Böyle travmatik anılar bilince çıktığında, insanlar sadece orijinal olayı tekrar yaşamış olmuyorlar, onu ilk kez tamamen bilinçli olarak deneyimlemiş oluyorlar. Bu durum tamamlanmayı, kapanışı ve bütünleşmeyi mümkün kılıyor. Bu sorun, İrlandalı psikiyatrist Ivor Browne ve meslektaşları arasında bazı boyutlarıyla "Unexperienced Experience: A Clinical Reappraisal of the Theory of Repression and Traumatic Neurosis" adlı kitapta irdelenmiştir (MvGee et al 1984). Travmatik anı bilinçle tam olarak deneyimlendiği, işlendiği ve bütünleşildiği zaman, o söz konusu kişinin güncel yaşamına olumsuz etkide bulunmayı sonlandırır.

Holotropik Nefes Çalışmasının yoğunlaştırdığı bir mekanizma da aktarımdır. Ancak, psikoanalizin tersine o faydalı bir terapatik olay olarak görülmez, fakat derin düzeyde kendini keşfetme sürecine uygun olmayan bir tamamlanma müdahalesidir. Freud, geri dönüşle ve duygusal boşalmayla

çalışmayı reddedip terk etmiş ve serbest çağrışım metodunu kullanmaya başlamıştır, onun dikkati aktarım fenomenine kaymıştır. O, psikoanaliz sürecinde, hastaların çeşitli duygusal tepkilerini ve davranışlarını ona yansıttığının farkına vardı. Bunu çocukken ebeveynleriyle olan ilişkilerinde de deneyimlemişti. Sonunda, Freud'un aktarım nevrozları dediği şey geliştirildi, onda terapist müşterilerinin tüm duygusal enerjilerinin temel odağı haline geliyordu.

Sözlü yaklaşımlardan farklı olarak Holotropik Nefes Çalışması (ve genel anlamda derin deneyimsel terapi) hastayı kısa süre içinde travmatik durumlara götürme potansiyeline sahiptir, böylece duygusal ya da psikosomatik hastalığın kökenine erişilebilir. Gelişen aktarım fenomeni ise, hastanın dikkatinin derin sorulara olan ciddi bir arayıştan, yatay düzeyde organizatör (ya da gözlemci) ile ilgili yapay bir melodram halinde yaşanan bir duruma kaymasına neden olur. Organizatörün görevi, nefes alanın dikkatini yeniden içgözlem sürecine yönelmesini sağlamaktır, ki bu iyileşmeyi sağlayacak ve gerçek yanıtları verecek yegane süreçtir. Holotropik Nefes Çalışması bu stratejiyi kullandığında, aktarım faydalı bir terapatik mekanizma olmaktan öte, psikolojik savunma ve direnç mekanizmalarının kendini ortaya koyması olarak görülmeye başlanır.

İlişkinin bir terapist olmanın ötesinde samimi bir ilişkiye sürüklenmesi (aktarım dinamiklerinin ortak özelliğidir) nefes alanların erken bebeklik dönemlerindeki yaşlara geri dönüşlerinde deneyimledikleri anaklitik ihtiyaçlardan farklılaşmak zorundadır. Bu duygusal ve hatta fiziksel yakınlığa duyulan derin arzu, bebeklik ya da çocukluk dönemindeki şiddetli bir terkedilmişlik duygusu ve duygusal ihmal edilmişlik durumunu yansıtmaktadır. Bu duygular içten ve meşrudur ama savunma mekanizmalarının ürünü değildir. İhmal edilmişlik travması'nda en iyi iyileşme, yaş-

ça geri dönüş durumunda anaklitik ihtiyaçlarını deneyimleyen nefes alana uygulanacak fiziksel temasla sağlanır. Bu yaklaşımın sorumlu ve makul bir şekilde uygulanması konusunu bu kitabın daha önceki bölümlerinde irdelemiştik.

Holotropik Nefes Çalışmasının iyileştirme potansiyeli, geleneksel terapatik mekanizmaları derinleştirip yoğunlaştırmakla sınırlı değildir. Holotropik hallerle çalışmanın heyecan verici bir özelliği, onların iyileşme ve kişilik dönüşümü yolunda çok yüksek derecede etkili mekanizmalar da sunmasıdır. Bunlar, geleneksel psikiyatristler tarafından henüz keşfedilmedi ve bilinmiyor. Takip eden bölümlerde, bu önemli terapatik görüşleri irdeleyeceğiz.

Ruhu Yöneten Sistemlerde Dinamik Dönüşüm

Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında gerçekleşen birçok köklü değişim bilinçdışı dizilimlerin karşılıklı dinamik etkileşimleri ile açıklanabilir. (yoğunlaşmış deneyim sistemleri/COEX sistemleri). Daha önce de bahsettiğimiz gibi bu sistemler çoklu katmanlardan oluşur, doğum sonrasından, biyolojik doğum ve doğum öncesi yaşama kadar birçok yüzeysel katman yaşamın daha derin çeşitli kayıtlarına kadar uzanabilen önemli duygusal olayların anılarını içerebilir. COEX sistemlerinin en derin kökleri bazı benötesi matrislere kadar erişir: soysal, karmik, ırksal, filogenetik ya da arketipal.

Bilincin holotropik halinde, COEX sistemi deneyimin içeriğini belirleyecek şekilde aktive olur. Birçok olayda, Holotropik Nefes Çalışması oturumundan sonraki ani gelişmeler bir olumsuz COEX sisteminden (travmatik anıyı içeren) olumlu olana geçişle açıklanabilir (mutluluk duyguları içeren olumlu anılar). Bu çeşit bir dinamik yer değiştirme, olumlu COEX transmodülasyonu olarak anılır. Bu, semp-

tomları ortaya çıkaran bütün bilinçdışı materyalin üzerinde çalışıldığı anlamına gelmez. Bu en basit anlamda bir yönetim sisteminden diğerine yer değiştirme olduğu anlamına gelir.

Tipik bir transmodülasyon iki safha içeriyor. Baskın durumdaki olumsuz COEX sisteminin duygusal yüklenmesinin yoğunlaşması ile başlar; değişken bir süreçte, duygular bir tepe noktaya ulaşır ve olumlu COEX sistemi deneyimsel alanda baskın hale gelir. Bununla beraber, güçlü bir olumlu sistem hazırda varsa, oturumu başlangıçtan itibaren de belirleyebilir. Bu durumda, olumsuz sistem geriye çekilir. Bir sistemden diğerine yer değiştirme faydalı bir şey olmak zorunda değildir, olumlu sistemden olumsuz sisteme geçiş de (olumsuz COEX modülasyon geçişi) gerçekleşebilir. Bu olduğunda, önceden saklı haldeki semptomlar ortaya çıkar ve oturumdan sonra da kalıcı hale gelebilir.

Özellikle ilginç dinamik bir değişiklik de, yer değiştiren transmodülasyondur, bu durumda olumsuz bir COEX sisteminden bir diğerine geçiş olur ki, bu da olumsuzdur. Bu duygusal ve psikosomatik semptomlarda dikkat çekici değişikliklere neden olur. Böyle bir dönüşüm bazen öyle dramatiktir ki, geleneksel klinik açıdan nefes alanı farklı bir teşhis kategorisine taşır. Durum tamamen yeni olmasına rağmen, dikkatli bir analiz bütün unsurların bilinçdışı ruhta bu yer değiştirme gerçekleşmeden önce de var olduğunu ortaya koyar.

COEX sistemlerinin farklı seviyelerinde (biyografik, perinatal ve benötesi) dinamik yer değiştirmeler olabilir. Bu sonuçta gerçekleşen yer değiştirmelerin derinliği ve doğasını belirler. Yer değiştirme perinatal seviyede olabilir ve BPM'lerden birine angaje olabilir ve COEX'in çeşitli biyografik seviyelerinde olanlara göre daha derin kökten değişimlere eğilim gösterebilir. Söz konusu kişinin hayati tehli-

kelerle karşılaştığı ya da bedensel bütünlüğüne kasteden ciddi durumların anılarından oluşan COEX sistemleri, bu açıdan bazı olası istisnalardır.

Deneyimin final safhasında baskın olan COEX sistemi, oturumun sonuçlarını da belirler. Böyle bir sistem, nefes alanın oturum sonrasındaki günlük yaşamını da şekillendirecektir. Bu sistem, onların dünyaya ve kendilerine ilişkin algılarına, duygusal ve fiziksel durumlarına, değerler sistemine ve davranışlarına rengini verecektir. Bu nedenle, Holotropik Nefes Çalışması oturumlarının genel stratejisi olumsuz sistemi bilince taşıyarak, onun içeriğiyle çalışarak duygusal baskısını azaltmak ve onun içeriğiyle bütünleşmek ve olumlu COEX sistemlerine deneyimsel erişim sağlamaktır. Organizatörlerin, nefes alanlar süreçlerini tamamlayana ve ortaya çıkan materyalle bütünleşmelerine kadar onların yanlarında kalmaları oturumun yapıldığı gün mutlaka sağlanmalıdır.

Yeniden Doğuş Sürecinin Terapatik Potansiyeli

Biyografik seviyede işleyen terapatik mekanizmaların, akademik psikiyatriyle herhangi bir kuramsal sorunu yoktur. Çünkü onlar bilinen bir maddi altyapıya sahipler. (bebeğin, çocuğun ya da söz konusu kişinin gelişim safhasının sonraki bir aşamasındaki beyinleri). Aynı şey, geleneksel bilim insanlarının resmi pozisyonuna aykırı olsa da perinatal seviyedeki mekanizmalar içinde geçerli ki, onlar doğumu bir psikotravma olarak değerlendirmiyorlar ve doğum anısının varlığını inkâr ediyorlar. Bununla beraber, bu dikkat çekici yanlış algı kolayca düzeltilebilir.

Doğum anılarının varlığını inkâr etmenin genel nedeni olarak, yeni doğanın selebral korteksinin bu deneyimi kaydetmeye yetecek kadar olgunlaşmamış olması gösteriliyor.

Daha özelde, kortikal nöronlar henüz tam olarak kendilerini örten ve myelin adı verilen yağlı bir kalkanın korumasından henüz yoksunlar. Şaşırtıcı bir şekilde, aynı argüman doğumun hemen sonrasındaki erken döneme ilişkin önemli anıların varlığını inkar etmek için kullanılmıyor. Oysa, oral ve hatta bağlanma (anne ve çocuk arasında doğumun hemen sonrasındaki göze ve temasa dayalı iletişimin kurulması) dönemindeki deneyimlerin psikolojik anlamı geleneksel psikiyatristler, doğum uzmanları ve çocuk uzmanları tarafından genellikle kabul edilip tanınıyor (Klaus, Kennell, ve Klaus 1995; Kennel ve Klaus 1998).

Çeşitli bilimsel kanıtlar, myelinizasyon tartışmasını anlamsız kılıyor. Bırakın myelinize olmuş olanını, selebral kortekse hiç bir şekilde sahip olmayan organizmalarda hafızanın varlığı iyi biliniyor. 2001 yılında, Avusturya orjinli Amerikalı Biliminsanı Erik Kandel bir deniz sümüklüsü olan Aplysia'nın hafıza mekanizmalarıyla ilgili olarak yaptığı araştırmalarla Nobel Ödülü'ne hak kazandı. Bu organizma, karşılaştırmalı olarak yeni doğan bir çocuktan çok daha ilkel bir varlıktır. Yeni doğanın doğumunun farkında olmadığı ve bu olayı hafızasında tutacak kapasitesi olmadığı şeklindeki savlar ceninin doğum öncesi safhadaki aşırı duyarlılığını gösteren ileri cenin araştırmaları ile keskin bir çelişki içindedir. (Tomatis 1991; Whitwell 1999)

Yaşamınız büyük bir travmatik deneyimle başlıyor doğum kanalındaki yaşamı tehdit eden tipik olarak bir kaç saat, bazen de günler sürebilen bir geçiş. Doğum anıları, bilinçdışı ruhumuzda bulunan bir "beklenmedik deneyim" olayının başlıca örneğidir. Yaşamın önceki yıllarına, geri yaşlara dönüşün deneyimlenmesi ile ilgili çalışmalar, bu durumlarda yoğun yaşamsal endişe, öfkeyle karışık umutsuzluk ve yetersizlik duyguları ile aşırı fiziksel rahatsızlıklar geliştiğini göstermiştir. Bu nedenle, doğum anılarının yeni-

den yaşanması ve onlarla bütünleşmenin neticesinde, çok çeşitli hastalıkların anlamlı bir şekilde iyileştiğini görmek şaşırıcı gelmemelidir. (Klostrofobi, intihar eğilimleri, psikojenik astımın yıkıcı eğilimleri, psikosomatik ağrılar ve migren baş ağrıları). Bu aynı zamanda, kişinin annesiyle olan ilişkisindeki uyumu geliştiriyor ve sosyal ilişkilere olumlu etkilerde bulunuyor.

Doğumun yeniden yaşanmasına tipik olarak eşlik eden belli fiziksel değişiklikler, nefes alanın psikolojik ve fiziksel durumunda derin faydaları olduğundan özellikle dikkat çekiyorlar. Bunlardan ilki, doğumun neden olduğu nefes alma engellerinin ortadan kalkmasıdır, bu nefes almada çok olumlu gelişmelere yol açar. Bu durum "algının kapılarını temizleme" morunu ortaya çıkarır, duygusal ve fiziksel sağlıklı olma durumuna yol açar, hayattan zevk almayı artırır ve yaşama sevincini ortaya çıkarır. Nefes alma yollarındaki açılmayı takip eden yaşam kalitesindeki değişiklik, genellikle çok dikkat çekicidir.

Diğer bir başlıca fiziksel değişiklik, doğumun yeniden yaşanmasıyla ilişkili kaslardaki gerilimin azalması, Wilhelm Reich'ın zırhlı karakter diye andığı durumun çözülmesi şeklinde görülür. Bu gerilim, duygusal ve fiziksel ifadelere izin vermeyen, doğum kanalındaki stresli geçiş anlarının acı dolu saatlerine olan bir tepki olarak üremiştir. Perinatal deneyimlerin iyi ve güçlü bir şekilde çözülmesinin ardından, nefes alanlar genellikle hayatlarında hiç olmadığı kadar rahatladıklarını rapor ederler. Bu duruma çeşitli psikosomatik ağrıların kaybolması da eşlik eder. Acıdan kurtulmuş olmayla daha büyük bir fiziksel konfor duygusu gelir, artan enerji ve canlılık, yenilenme duyumları ve var olan daha fazla tat alma yeteneklerinin gelişmesi belirir.

Benötesi Seviyedeki Terapatik Mekanizmalar

Doğum sonrası, perinatal ve prenatal anılarla ilişkili terapatik mekanizmalar bir maddi temele sahipken, bilinçdışının benötesi seviyesinde işleyen terapatik mekanizmalarda durum tamamen farklıdır. Benötesi alanın varlığı maddeci bilimle çok katı çelişkileri barındırıyor. Maddi alt yapıya bağlanabilen çok az sayıdaki benötesi deneyim (soysal, ırksal ve filogenetik) yumurtanın çekirdeği ve onların DNA'larının spermatozoitlerine bağlanıyor. Geri kalan zengin bir dizi benötesi deneyim ise, geleneksel bilime yabancı bir şekilde maddi altyapısı olmayan bir hafızanın varlığını kabul etmeye zorluyor. David Bohm'un sahte düzen kavramı, Rupert Sheldrake'in morfogenetik alanlar fikri ve Ervin Laszlo'nun psi hipotezi ya da Akashik alanı bu etkileyici fenomenle ilgili ve uyumlu bir kuram geliştirme çalışmalarında gelecek vadeden adımlar olarak görülebilir (Bohm 1980; Sheldrake 1981; Laszlo 1993, 2004).

Bu konudaki çok temel kuramsal çelişkilere rağmen, benötesi deneyimlerin gerçek fenomenler olduğu ve onların dikkat çekici terapatik potansiyeli olduğu konusunda hiç bir şüphe yok. Böylece, nefes alanlar zaman zaman, sorunlarının belli özelliklerinin izlerini atalarının yaşamlarındaki anılarda takip edebilir ve onları yeniden yaşayarak ve onlarla bütünleşerek çözebilirler. Bazı durumlarda, nefes alanların başlangıçta girdikleri ruhlar arası çatışmaların ebeveynlerinin soysal kuşakları arasındaki çatışmaların içselleştirilmesine dönüştüğü görülmektedir (örneğin, onlardan birinin Katolik diğerinin Yahudi olması, birinin beyaz Amerikalı diğerinin siyahi Amerikalı, birinin Alman diğerinin Yahudi olması vb. gibi).

Güçlü terapatik değişimler, nefes alanların geçmiş yaşam anılarıyla ilişkili olabiliyor. Bunlar, diğer ülkelerden ya

da tarihin farklı dönemlerinden yoğun duygularla yüklü deneyimsel enstantaneler içerebilir. Onlar güçlü bir déjàvu ve déjà vecu'dur deneyimlenen şeyin ilk kez yaşanmadığına dair güçlü bir hisse sahip olma ya da önceden yaşanmış olduğuna inanma durumu. Geçmiş yaşam deneyimleri, sık olarak nefes alanın şimdiki yaşamında tuhaf görünen özelliklere açıklama getirir. (duygusal ve psikosomatik semptomlar, sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar, tutkulu ilgi alanları, önyargılar ve çeşitli huylar)

Bu olayların tam olarak bilinçli bir şekilde deneyimlenmesi, onlarla ilişkili duyguların ve fiziksel enerjilerin ifade edilmesi ve affetme hislerine erişilmesi dikkat çekici terapatik etkiler yaratabilir. Tedavi girişimlerine o zamana kadar direnmiş olan geniş bir semptomlar dizisi ve hastalıklara çözüm getirebilir. Bu deneyimlere sahip olan insanlar tipik olarak diğer tarihi dönemlerdeki ve dünyanın farklı bölgelerinde olan bu olayların hepsinin bilinmeyen bir ortak noktası olduğunu ve şimdiki yaşamlarındaki sorunlarının kökeninde olduklarını keşfederler.

Kolektif bilinçdışının arketipal alanı önemli terapatik fırsatlar yaratan bir ek kaynaktır. Çeşitli arketipal motiflerin deneyimlenmesi ve dünyanın farklı kültürlerinin panteonlarından mitolojik figürlerle olan karşılaşmalar nefes alanların duygusal ve psikosomatik durumları üzerinde sık olarak beklenmedik faydalar sağlarlar. Bununla beraber, olumlu bir sonuç için böyle deneyimlerin esrarengiz tarafıyla iligili ego şişmesinden kaçınmak ve iyi bir bütünleşmeye erişmek önemlidir. Arketipal enerjinin çeşitli hastalıkların temelinde yattığı durumlarda karanlık ve şeytani varlıkların olduğu durumlar özel bir ilgi gerektirir. Bilinçteki ortaya çıkışlar ve bu çeşit kişileşmiş enerjiler sık olarak şeytan çıkarma durumlarıyla benzeşir ve derin terapatik etkilere yol açabilir.

Benötesi alan çok bol miktarda başka iyileştirme meka-

nizmaları da sağlıyor. Bunlardan bazıları, şaşırtıcı, kafa karıştırıcı ve yoldan çıkarıcı olabilir. Örneğin onlar çeşitli hayvanlarla hatta bitkilerle kimliklenme ya da saçma veya farklı dillerden konuşmalar, Japon Kabuki, Balili maymun şarkısı (ketjak), Inuit Eskimolarının gırtlak müziği, pigmelerin hoketingi, Java dansı vb. farklı kültürlerin sanat formlarına benzeyen tavır ve vokallerle ilgili deneyimler olabilirler. Örneğin, Esalen'deki bir Holotropik Nefes Çalışmasında nefes alanın bir yengeçle olan kimliklenme deneyiminden sonra onun trapez kasındaki kronik bir gerilimin yok olduğunu gözlemledik. O, trapez kasının bir hayvan kabuğuna dönüştüğünü, yerde büyük kararlılık ve güçle hareketler yaptığını hissetmişti. İkimiz onun "kabuğu" üzerinde beden çalışması yaptığımız için bizi kasındaki bloke olmuş enerji serbest kalana kadar bir kaç kez odada sürüklemişti. Başka bir zaman, yıllarca depresyon geçirdiğine tanık olduğumuz bir kişinin bilmediği bir dil olan Sefarad dilinde (Ladino) bir ilahiyi defalarca okuyarak depresyondan kurtulduğunu gözlemlemiştik.

En güçlü iyileşme ve dönüşümlerin mistik deneyimlerle ilişkili olduğu görülüyor (diğer insanlarla, doğayla, kozmosla ve Tanrıyla bütünleşme). Bu deneyimlerin günlük yaşamla da iyi bir tamamlanma ve bütünleşmeye ihtiyacı olduğunu önemle belirtmek gerekiyor. Çağdaş psikiyatristlerin bu tür dışa vurumları ciddi akıl hastalığı (psikoz) olarak görüp ellerindeki tüm imkanlarla onları bastırmaya çalışmaları ironiktir. Modern psikiyatri "manevi kriz" ya da "mistik deneyim"adında bir kategoriye sahip değil. Mistik deneyimlere psikopatolojik etiketler yapıştırılır ve baskılayıcı tıbbi yollarla budanırsa, söz konusu kişinin hayatında uzun dönemli sorunlara yol açabiliyorlar.

Bütünleşmeye Doğru İyileşme Hareketi

Gördüğümüz gibi, Holotropik Nefes Çalışmasında işleyen terapatik mekanizmalar çok geniş bir yelpazeye dağılır. Ruh aktive olduğunda ve sendromlar bir deneyimler dizisinin akışına dönüştüğünde, söz konusu kişi çocukluğundan, bebekliğinden, biyolojik doğumundan ve doğum öncesi varlığından önemli anıları duygusal olarak yeniden yaşadığı sırada anlamlı terapatik değişimler gerçekleşir. Benötesi seviyedeki terapatik mekanizmalar zengin bir çeşitliliği olan deneyimlerle ilişkilenebilir. (soysal, ırki, kolektif karma ve filogenetik anılar, hayvanlarla kimliklenmeler, mitolojik varlıklarla karşılaşmalar, arketipal alanlara yapılan ziyaretler ve diğer insanlarla, doğayla, evrenle ve Tanrıyla bütünleşme).

Bu durum ilginç bir soruyu gündeme getirir: böylesine zengin çeşitlikte bir deneyimler dizisinin yol açabildiği ve ruhun farklı seviyelerinden kaynaklanan iyileşme mekanizmaları, ortak bir paydaya indirgenemez mi? Ele alınan bu çeşitlilikteki bir fenomense, etkili mekanizmanın olağanüstü genel ve evrensel olması gerekir. Böyle bir genel iyileştirme mekanizması, hem şimdiki bilimsel dünya görüşünü altında yatan metafizik varsayımlarda köklü revizyonlar yapmaya zorlar, hem de ruha ve insan doğasına ilişkin radikal yeni bir anlayışa gereksinim duyar.

Modern bilinç araştırmaları, insanın dikkat çekici paradoksal bir doğası olduğunu ortaya koyuyor. Mekanik bilim kapsamında, insanı organlardan oluşan, maddi bir bedeni, dokuları ve hücrelerinin olan Newton'cu nesneler gibi algılamak uygun ve mantıklıdır. Daha özelde, insanlar hayvanlardan çok daha gelişmiş ve düşünebilen kompleks biyolojik makinalar olarak da görülebilir. Bununla beraber, bilinç araştırmalarında ortaya çıkan keşifler Doğunun ruhani fel-

sefelerinin ve çeşitli mistik geleneklerinin insanın uzay, zaman ve doğrusal nedenselliği aşabilen bilincin sonsuz alanlarında da fonksiyonel olabileceği şeklindeki savlarını onaylıyor. Bu paradoksal tanımlama madde ve ışığın doğası hakkında atom altı seviyedeki Niels Bohr'un tamamlayıcılık yasası olarak bilinen ünlü dalga parçacık paradoksu ile belli paralellikler gösteriyor.

İnsan doğasının bu iki tamamlayıcı özelliği bilincin hylotropik ve holotropik diye anılan iki farklı moduyla ilişkilidir. Bunlardan ilki olan, hylotropik bilinç kelime anlamıyla "maddi yönelimli bilinç"tir (Yunanca hyle: madde, trepein: bir şeye yönelmek ya da belli bir yöne hareket etmek). Bu, bilincin günlük yaşamımızda çoğumuzun deneyimlediği ve Batılı psikiyatrinin nesnel gerçekliği mükemmel biçimde yansıttığı varsayılan bir halidir.

Bilincin hylotropik modunda, belirgin Newton'cu özelliklere sahip birbirlerinden ayrık ve farklı nesnelerin dünyasında kendimizi katı maddi varlıklar olarak deneyimliyoruz: uzay üç boyutlu, zaman doğrusaldır ve her şey neden-sonuç zinciri tarafından yönlendirilir. Bu moddaki deneyimler sistematik olarak bir dizi temel varsayımı destekler: madde katıdır; duyumlarımızın sınırlı bir kapsama alanı vardır. Geçmiş olaylar geri dönülemez biçimde kaybolmuştur; gelecek olaylar deneyimsel olarak mümkün değildir; aynı anda birden fazla bir yerde ve eş zamanlı olarak birden fazla tarihi dönemleri deneyimleyemeyiz; nesneler metrik ölçekte belirli boyutlara sahiptirler; bütün parçadan büyüktür; vb gibi.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, holotropik bilinç kelime anlamıyla bütüne yönelmektir. Hylotropik modun dar ve sınırlı yapısının tersine, holotropik bilinç bütün maddi dünyaya ve fiziksel duyumlarımızla erişimin mümkün olmadığı gerçekliğin gizli boyutlarına duyu organlarının ara-

cılığı olmadan erişim sağlar. Bu moddaki deneyimler, Newton'cu maddi dünyanın sınırlamaları ve kısıtlamalarına ilginç birçok alternatif sunuyor.

Onlar, hylotropik modun karakterize ettiklerinin tam tersi yönde bir varsayımlar setine sistematik destek veriyor: evren zorunlu olarak sanal bir gerçekliği temsil ediyor; maddenin katılığı ve sonluluğu deneyimlerin partiküler orkestrasyonu nedeniyle üreyen bir illüzyondur. Doğrusal zaman ve üç boyutlu uzam mutlak olmadığı gibi neticede bir tercih nedenidir; eş zamanlı olarak birçok farklı nesne aynı uzamda bulunabilir; geçmiş ve gelecek daima erişilebilirdir. Deneyimsel olarak şimdiki zamana getirilebilir. Kendimizi aynı anda birden fazla yerde deneyimleyebiliriz; aynı anda birden fazla maddi çerçevede olabiliriz; parçası olmak bütün de olmayı engellemez, bir şey hem var hem de aynı anda yok olabilir; şekil ve boşluk yer değiştirebilir vb.

Örneğin, Esalen Enstitüsü'ndeki bir Holotropik Nefes Çalışması oturumunda ve (fiziksel olarak California Big Sur' dayken) çocukluğumuzun ve bebekliğimizin geçtiği evde olduğumuzu ikna edici biçimde deneyimleyebilir, doğum kanalında doğum çabası içinde olabiliriz, doğum öncesi yaşamımızın rahimdeki süreci içinde bulunabilir ya da Paris'te Fransız devriminin bir yerlerinde yer alabiliriz. Kendimizi bir cenin olarak deneyimleyebilir ve aynı zamanda bir tek hücre, bir okyanus ya da büsbütün bir evren olarak deneyimleyebiliriz. Bilincin holotropik modunda bir hücre, bir cenin, okyanus ve bütün evren olmak kolaylıkla değişiklikler gösterebilir, birinden diğerine rastgele ya da çaba harcamadan geçebiliriz.

İnsan ruhunda, bu iki mod dinamik bir şekilde karşılıklı oyunlar oynar: hylotropik moddayken, aşkın olabilmek için holotropik deneyimlere derin bir ihtiyaç duyarız (Weil 1972) ve holotropik alandaki deneyimler de bilince çıkmak

için güçlü bir arzu içindedirler. Geçerli psikiyatrik standartlara göre ortalama "sağlıklı" bir insan, holotropik deneyimlerin bilince çıkmasını engelleyecek yeterli psikolojik savunma mekanizmaları geliştirmiştir. Güçlü savunma mekanizmaları karmaşık bir yapıya sahiptir. Çünkü, holotropik materyalin ortaya çıkışı, tipik olarak organizmanın kendini iyileştirme ve fonksiyonlarını basitleştirme çabalarını temsil eder. Güçlü bir savunma sistemi, günlük yaşamımızın rahatça devam ettirilebilmesine yardımcı olurken, aynı zamanda travmatik anıların da değerlendirilmek üzere yüzeye çıkmasını engellemektedir.

Savunma sistemleri çok geçirgen olanlarda, holotropik deneyimler onların bilinçlerinde durduk yerde kolayca ortaya çıkabiliyor ve bu durum onların günlük yaşamlarını rahatsız ediyor (Jung 1961, 2009). Bu kişiler istikrara kavuşmak için büyük bir ihtiyaç içindeyken, diğer taraftan bazı insanlar da maddi gerçeklik içine öyle kök salmış oluyorlar ki, güçlü deneyimsel teknikleri olan ruhani uygulama ve çalıştaylara katılmak bile onların bilincin holotropik hallerine erişmelerini kolaylaştıramıyor.

Psikojenik kökenli duygusal ve psikosomatik semptomlar, birbiriyle deneyimsel alanı kapmak için yarışan hylotropik ve holotropik modun hibridleri ya da karışımları olarak da görülebilirler. Bu semptomlar, bilincin savunma sistemi dışsal veya içsel etkilerle zayıfladığında ya da bilinçdışı materyalin enerjiyle yüklenmesi arttığında ortaya çıkabilirler. Bu talihsiz "aradalık ve arada kalma" durumlarında, savunma sisteminin gücü, deneyimsel alana çıkmak isteyen bilinçdışı materyali tutmaya yetmese de, onun tam olarak ortaya çıkışını, bilinçle değerlendirilmesini ve bütünleşmesini engellemeye yetmektedir.

Semptomların altında yatan dinamiklerle ilgili bu anlayış yeni bir terapatik stratejiyi beraberinde getiriyor. Müş-

terilerimize ruhun genişletilmiş bir haritasını sunuyoruz ve bu çalışma içinde gidecekleri zikzaklı araziyi tanıtmaya çalışıyoruz, destekleyici bir ortam hazırlıyor ve onlara bilincin holotropik haline nasıl erişebileceklerini öğretiyoruz. Bu bir kez olduğunda, bilinçdışı malzeme bilince otomatik olarak çıkıyor ve işlenip değerlendirilmeye hazır oluyor. Duyguların ve semptomlara bağlı fiziksel enerjilerin tam olarak deneyimlenmesi ve ifadesi ile, semptomlar deneyimsel bir akışa dönüşüyorlar (biyografik, perinatal ve benötesi) ve söz konusu kişinin bilinçli hayatını rahatsız eden tüm etkilerini yitiriyorlar.

Holotropik terapi stratejisinin önemli bir özelliği, onun er ya da geç felsefi ve ruhani bir arayışa dönüşmesidir. Deneyimlerimiz perinatal seviyeye ulaşır ulaşmaz, gizemli bir hal alır ve ruhaniliğe ilişkin kanıtları baş döndürücü bir canlılık ve gerçeklikte, ruhun meşru boyutları ve şeylerin evrensel planı halinde bize sunarlar. Benötesi seviyede, kendimizi diğer insanlar, hayvanlar, bitkiler ve çeşitli arketipal varlıklar gibi deneyimleyebiliriz. Varlığımızın beden/ego'dan ibaret ve belli bir kimliğe sahip olmadığı netleşmeye başlar. Gerçek kimliğimizin kozmik olduğunu ve onun günlük varlığımızdan kozmik yaratıcı ilkeye doğru uzandığını anlarız.

Semptomların farmalojik yollarla bastırılması odaklı terapiden farklı olarak, bu kapsanmamış strateji kendini-keşfetme, kendini fark etme ve ruhani açılıma yol açıyor. O, son tahlilde bütüne, gerçek doğanın anlaşılmasına doğru bir yolculuktur. İyileşme anlamındaki "haelan" kelimesinin antik İngilizcede veya Anglo-Sakson dilinde, bütün, sağlam ve iyi hale getirme anlamlarına gelmesi belki de tesadüf değildir. İyileşme bütün hale getirme, parçalanmış ve dağılmış bir şeyi eski bütünlüğüne kavuşturmadır.

9

Bölüm

Holotropik Nefes Çalışmasının Fizyolojik Mekanizmaları

Holotropik Nefes Çalışmasının İyileştirme Potansiyeli

Söz konusu kişinin psikolojik savunma mekanizmalarını zayıflatır ve geçmişteki acı dolu olaylar ve anılarla yüzleşmeye karşı olan direnci azaltır.

Bilincin holotropik hallerinde, çocukluktan ve bebeklik döneminden eski anılar (bastırılmış olanlar da dâhil olmak üzere) kolayca erişilebilir ve kendiliğinden bilince taşınır. Bu duruma onlarla ilgili çeşitli duygusal ve psikosomatik hastalıkların ve sosyal düzeyde yaşanan sorunların biyografik kökenlerine ilişkin entelektüel ve duygusal içgörüler eşlik eder. Bununla beraber, sözel terapiden farklı olarak bu anılar sadece hatırlanmaz, fakat önceki yaşlara yapılan geri dönüşlerle, onlarla ilişkili tüm orijinal duygular ve fiziksel duyumlarıyla birlikte tam olarak yeniden yaşanır. Bu durum, beden imajında ve söz konusu kişinin ilgili gelişme safhasındaki travmanın gerçekleştiği o ana ait dünya algısında değişikliğe yol açar.

Şaşırtıcı bir şekilde, değerlendirilmek üzere kendiliğinden beliren travmatik anılar psikolojik acının neden olduğu olaylarla sınırlı değildir. Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında acı dolu rahatsız edici hastalıklar, cerrahi müdahaleler ve yaralanmalar gibi fiziksel travmaların anılarını da kişiler sık olarak yeniden yaşarlar. Özellikle de, boğulmaya yakın durumlar, şiddetli öksürük, difteri ya da tıkanmalar gibi nefes almayı engelleyen durumlara ilişkin anılar çok sık görülür. Kurbanın ruhu üzerinde derin etkilerde bulunan fiziksel travmaların aynı zamanda ruhani

travmalar olduğu ve onların yeniden yaşanmasının çeşitli duygusal ve psikosomatik hastalıklar üzerinde derin iyileştirici etkilerde bulunabileceği yaygın görüşten meslektaşlarımızın dikkatinden kaçmış gibi görünüyor.

Şimdi artık, yaşamımızın erken safhalarındaki travmatik olayların yeniden yaşanmasının terapatik etkilerden sorumlu mekanizmalarına yakından bakabiliriz. Ruhsal kökenli (psikojenik) semptomlar kendi dinamik güçlerini çeşitli psikotravmalarla ilgili zor duyguların ve sıkışıp kalmış enerjilerin derinlere yerleşmiş rezervlerinden emerler. Bu ilk kez, Sigmund Freud ve Joseph Breuer tarafından İsteri Üzerine Araştırmalar kitabında tanımlanmıştır (Freud and Breuer 1936). Bu yazarlar, psikonevrozların, kurbanın onların doğası ve dış şartlar nedeniyle tam bir duygusal ve fiziksel tepki veremedikleri yaşamın erken dönemindeki travmatik durumlardan kaynaklandığı savını ileri sürdüler. Bu onların "sıkışma etkisi" adını verdikleri gelecekteki psikonevrotik sorunlara kaynaklık eden duruma yol açıyordu (Abgeklemmter Affekt).

Hastayı bilincin holotropik bir haline götüren terapi (Freud ve Breuer'in vakasında bir hipnotik ya da otohipnotik trans halidir) onların çocukluklarına geri dönmesini sağlar ve bastırılmış anıyı serbest bırakarak Freud'un duygusal boşalma (abreaction) diye andığı sıkışma etkisinin serbest kalması ya da enerji boşalmasını mümkün kılar. Daha genel anlamda kullanılan ve duygusal salıvermeye daha az odaklanan duyguların özel kaynağının kimliklendirilemediği isimlendirme arınmadır (catahrsis). Bu terim, ilk kez İ.Ö. dördüncü yüzyılda Aristoteles tarafından kullanılmıştır. Freud sonradan psikonevroz nedenselliğinde (etyolojisinde) bu fikri terk etti ve onların nedenlerini gerçek travmalar olmaktan çok müşterilerinin küçüklük fantezileri olarak gördü. O aynı zamanda, serbest çağrışım yöntemini, hip-

noz, erken yaşlara geri dönme ve duygusal boşalmayla olan çalışmaların yerine koydu ve kendi orijinal vurgusunu aktarım analizi yoluyla bilinçdışını bilinç yapmaya yönlendirdi.

Duygusal boşalma (abreaction) ve arınma (catharsis) bu kapsamda kısa bir irdelemeyi hak ediyor, çünkü holotropik terapideki gözlemlerin ışığında onların terapatik potansiyelinin yeniden değerlendirilmesi gerekiyor. Freud'un etkisi altında, geleneksel psikiyatristler ve psikoterapistler duygusal boşalmayı bir istisna haricinde kalıcı terapatik değişimler uyarabilecek kapasitede bir mekanizma olarak görmüyorlar. Hipnoz ya da Sodium Pentathol ya da Amytal (narcoanaliz) kullanılarak yapılan duygusal boşalma teknikleri travmatik nevrozlar, özellikle de savaş durumları neticesinde görülen masif psikotravmalardan kaynaklanan duygusal hastalıkların tedavisinde geniş çapta kullanılıyor.

Psikiyatrinin resmi el kitaplarında genellikle duygusal boşalma savaş nevrozlarının (PTSD) tedavisinde kullanılması tercih edilen bir yöntemdir, fakat diğer hiç bir duygusal hastalıkta etkili bir tedavi olmadığı ileri sürülür. Şaşırtıcı biçimde, onlar bu dikkat çekici gerçekle ilgili hiç bir açıklama da yapmazlar. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkan deneysel terapilerin artan popülaritesi ile duyguların doğrudan ifadesi ve beden çalışmaları konuşmanın (temel bir yaklaşım olarak) yerini almaya başladı. Bu yeni yaklaşımları uygulayan birçok pratisyen, Freud'un konuşma terapisini duygusal boşalma tekniğinin yerine koymasının bir hata olduğu ve psikoterapiyi en azından bir yarım yüzyıl yanlış yönlendirdiği sonucuna vardılar (Ross 1989).

Wilhelm Reich'ın açıkça gösterdiği gibi, sözel terapi duygusal ve psikosomatik hastalıkların altında yatan biyoenerjitik blokajlarla baş edebilme yeterliliğine sahip değildi. Başarılı bir terapi için, terapistin onları serbest bırakacak etkili bir yol bulması gerekiyordu. Bu amaçla, Reich nefes

almayı ve beden çalışmasını bir araya getiren bir yöntemin öncüsü oldu. Duygusal boşalmanın tatmin edici sonuçlar getirmemesinin nedeni, onun çoğu zaman yüzeyde kalmasıydı. Terapistler duygusal boşalmanın yaşamı tehdit edebilecek boğulmaya yakın halleri, nefes almaya müdahale eden çeşitli durumları ya da biyolojik doğum gibi aşırı formlarıyla baş edecek bir hazırlığa sahip değillerdi ve sürecin yeterince ileri seviyelere gidebilmesine izin vermiyorlardı.

Böyle durumların yeniden yaşanması, kontrol kaybı, boğulma deneyimleri, panik, ölüm korkusu, kusma ve bilinç kaybı gibi çok dramatik ve çeşitli ürkütücü ortaya çıkışların yaşanmasına neden olabiliyordu. Duygusal boşalmanın iyi bir kapanışa ermesi ve terapatik olarak başarılı olabilmesi için terapistlerin böyle aşırı duygu ve davranışlarla çalışırken rahat hissetmeleri bir zorunluluktur. Bu durum, duygusal boşalmanın, savaş, doğal afetler gibi yaşamsal tehdit içeren durumlar ya da şiddete maruz kalmaktan kaynaklanan akut travmalardan kaynaklanan travma sonrası stres hastalıklarında (posttraumatic stress disorders, PTSD'ler) neden etkili olabildiğini açıklıyor. Müşterilerinin zorlayıcı durumlarının, sıradan olmanın çok ötesinde olduğunu bilen terapistler duygusal ifadelerin aşırı formlarıyla ilgilenmeye hazır olabiliyorlar. Aşırı yoğunluktaki dışa vurumlara tanık olan terapistler, böyle mantıklı bir açıklamaya sahip değillerse, hastanın psikolojik olarak tehlikeli psikotik alana girdiklerini düşünüp onların sürece devam edemeyecekleri sonucuna varmaya eğilimli olacaklardır.

Holotropi terapistleri, travmatik savaş nevrozları ya da PTSD'nin diğer formlarıyla çalışanlarla farklı bir nedenle de olsa aynı durumu deneyimlerler. Onların elindeki ruha ait harita, doğum sonrası biyografik özelliklerle ve Freud'cu bireysel bilinçdışı gibi psikolojik unsurlarla sınırlı değil. Bu yeni geliştirilmiş harita, fiziksel travmaların anılarını, peri-

natal ve prenatal olayları olduğu kadar kolektif ve karmik anıları da içerir. Aşırı duyguların ve fiziksel dışa vurumların diğer bir potansiyel kaynağı da arketipal alandır. Bunun belirgin örneği, şeytani enerjiyle yapılan çalışmalardır. Ruhun genişletilmiş haritası, bu nedenlerle bize yoğun duygusal boşalma formlarının mantıklı nedenlerini sağlar ve terapistlere onlarla çalışmada kolaylık getirir.

Çocukluk travmalarının yeniden yaşanması hakkında şu sorularla sık karşılaşılır: Bu süreci terapatik yapan nedir? Neden yeniden travmaya yol açmıyor da, iyileşmeye doğru yöneliyor? Holotropik hallerin eşsiz doğası, nefes alanın iki farklı rolü eş zamanlı olarak oynamasını sağlar. Çocukluğunda, travmatik olayın yaşandığı yaşlara tam bir geri dönüş ve çok gerçekçi ve ikna edici bir yolla söz konusu çocuk ya da bebekle kimliklenme durumu yaşayan kişi bunlardan birisidir. Aynı zamanda, o olgun bir yetişkine ait yaşam gücünü de muhafaza etmekte olan kişidir.

Bu durum, küçük bir çocuk olarak orijinal olaydaki duygu ve algıların deneyimde aynen yaşanmasını mümkün kılarken, aynı zamanda bir yetişkin pozisyonundan da tüm bu olaylar değerlendirilip işlenebilmektedir. Bir çocuk için dayanılmaz, kafa karıştırıcı ve hoş görülemez şeylere karşı, bir yetişkinin dayanma ve onların üstesinden gelme gücü daha fazladır. Ek olarak, insanlardan gelen terapatik kapsam ve destek sayesinde de, nefes alan içinde bulunduğu durumun yaşanan travmatik olayın gerçekleştiği şartlardan çok farklı ve güvenilir olduğunun farkındadır.

Bu durum, hafif travmalarda onu bilinçte yeniden yaşamanın iyileştirici etkisini açıklıyor. Bununla beraber, büyük travmaların iyileştirilmesi (özellikle de kişinin hayatını ve bedensel bütünlüğünü tehdit edenlerde) yolunda diğer terapatik mekanizmaların da devreye girmesi gerektiği görülüyor. Bu çeşit durumlarda, orijinal travmatik olay orga-

nizmaya kayıtlıdır, fakat onun etkisi olay gerçekleştiğinde tam olarak deneyimlenmemiştir. Bazı durumlarda, büyük psikolojik bir şok bayılmaya veya kendinden geçmeye neden olabilir. Deneyimin de bir bölümümün bu nedenle gerçekleşmeyeceği varsayılabilir; söz konusu kişi o zaman bilincini kaybetmiştir ve bu nedenle travmanın tam etkisini duyumsamamıştır. Sonuç olarak, travmatik olay psikolojik olarak tam olarak "sindirilememiştir" ve bütünleşilememiştir; bilinçdışında yabancı bir unsur olarak ayrı bir halde durmaktadır. Ancak bu durum, söz konusu kişinin duygusal ve psikosomatik durumu ve davranışları üzerinde bu travmanın rahatsız edici etkisi olmayacağı anlamına gelmiyor.

Böyle travmatik anılar bilince çıktığında, insanlar sadece orijinal olayı tekrar yaşamış olmuyorlar, onu ilk kez tamamen bilinçli olarak deneyimlemiş oluyorlar. Bu tamamlanmayı, kapanışı ve bütünleşmeyi mümkün kılıyor. Bu sorun, İrlandalı psikiyatrist Ivor Browne ve meslektaşları arasında bazı boyutlarıyla "Unexperienced Experience: A Clinical Reappraisal of the Theory of Repression and Traumatic Neurosis" adlı kitapta irdelenmiştir (MvGee et al 1984). Travmatik anı bilinçle tam olarak deneyimlendiği, işlendiği ve bütünleşildiği zaman, o söz konusu kişinin güncel yaşamına olumsuz etkide bulunmayı sonlandırır.

Holotropik Nefes Çalışmasının yoğunlaştırdığı bir mekanizma da aktarımdır. Ancak, psikoanalizin tersine o faydalı bir terapatik olay olarak görülmez, fakat derin düzeyde kendini keşfetme sürecine uygun olmayan bir tamamlanma müdahalesidir. Freud, geri dönüşle ve duygusal boşalmayla çalışmayı reddedip terk etmiş ve serbest çağrışım metodunu kullanmaya başlamıştır, onun dikkati aktarım fenomenine kaymıştır. O, psikoanaliz sürecinde, hastaların çeşitli duygusal tepkilerini ve davranışlarını ona yansıttığının farkına

vardı. Bunu çocukken ebeveynleriyle olan ilişkilerinde de deneyimlemişti. Sonunda, Freud'un aktarım nevrozları dediği şey geliştirildi, onda terapist müşterilerinin tüm duygusal enerjilerinin temel odağı haline geliyordu.

Sözlü yaklaşımlardan farklı olarak Holotropik Nefes Çalışması (genel anlamda derin deneyimsel terapi) hastayı kısa süre içinde travmatik durumlara götürme potansiyeline sahiptir, böylece duygusal ya da psikosomatik hastalığın kökenine erişilebilir. Gelişen aktarım fenomeni ise, hastanın dikkatinin derin sorulara olan ciddi bir arayıştan, yatay düzeyde organizatör (ya da gözlemci) ile ilgili yapay bir melodram halinde yaşanan bir duruma kaymasına neden olur. Organizatörün görevi, nefes alanın dikkatini yeniden içgözlem sürecine yönelmesini sağlamaktır, ki bu iyileşmeyi sağlayacak ve gerçek yanıtları verecek yegane süreçtir. Holotropik Nefes Çalışması bu stratejiyi kullandığında, aktarım faydalı bir terapatik mekanizma olmaktan öte, psikolojik savunma ve direnç mekanizmalarının kendini ortaya koyması olarak görülmeye başlanır.

İlişkinin bir terapist olmanın ötesinde samimi bir ilişkiye sürüklenmesi (aktarım dinamiklerinin ortak özelliğidir) nefes alanların erken bebeklik dönemlerindeki yaşlara geri dönüşlerinde deneyimledikleri anaklitik ihtiyaçlardan farklılaşmak zorundadır. Bu duygusal ve hatta fiziksel yakınlığa duyulan derin arzu, bebeklik ya da çocukluk dönemindeki şiddetli bir terkedilmişlik duygusu ve duygusal ihmal edilmişlik durumunu yansıtmaktadır. Bu duygular içten ve meşrudur ama savunma mekanizmalarının ürünü değildir. İhmal edilmişlik travmasında en iyi iyileşme, yaşça geri dönüş durumunda anaklitik ihtiyaçlarını deneyimleyen nefes alana uygulanacak fiziksel temasla sağlanır. Bu yaklaşımın sorumlu ve makul bir şekilde uygulanması konusunu bu kitabın önceki bölümlerinde irdelemiştik.

Holotropik Nefes Çalışmasının iyileştirme potansiyeli, geleneksel terapatik mekanizmaları derinleştirip yoğunlaştırmakla sınırlı değildir. Holotropik hallerle çalışmanın heyecan verici bir özelliği, onların iyileşme ve kişilik dönüşümü yolunda çok yüksek derecede etkili mekanizmalar da sunmasıdır. Bunlar, geleneksel psikiyatristler tarafından henüz keşfedilmedi ve bilinmiyor. Takip eden bölümlerde, bu önemli terapatik görüşleri irdeleyeceğiz.

Biyokimyasal ve Fizyolojik Değişiklikler

Holotropik Nefes Çalışmasının ruh üzerindeki güçlü etkisini gördüğümüzde, bu sürece katılması olası fizyolojik ve biyokimyasal mekanizmaları irdelemek ilginçleşiyor. Holotropik Nefes Çalışmasının fizyolojisiyle ilgili diğer bir konu da tıp el kitaplarında hızlı nefes almanın zorunlu sonuçları olarak tanımlanan "hiperventilasyon sendromu" ve "carpopedal spazm" kavramlarıdır. Bu solunum fizyolojisi mitosu, Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında ve hızlandırılmış nefes kullanan diğer yöntemlerdeki gündelik gözlemlerle çürütülmüştür.

İnsanların çoğu hızlı nefes aldığımızda, bedenimizle ve beynimize daha fazla oksijen gittiğini varsayar; onlar Holotropik Nefes Çalışması oturumlarındaki deneyimlerin sorumlusunun bu mekanizma olduğuna inanırlar. Fakat (insan bedeninde işleyen karmaşık homeostatik mekanizmalardan dolayı) durum aslında çok daha karmaşıktır. Hızlı nefes almanın ciğerlere daha çok hava ve dolayısıyla daha fazla oksijen taşıdığı doğrudur, fakat o aynı zamanda karbondioksiti (CO_2) de elemine eder. CO_2 asidik olduğundan, kandaki varlığı azalır ve kandaki alkalin oranını daha özelde PH diye anılan alkalinite/asidite indekisini artırır.

Kandaki pigmentler olan hemoglobin, asidik ve daha az alkaline bir ortamda daha fazla oksijenle birleşir. Bu dengeleyici bir homeostatik mekanizmadır. Tipik olarak, fiziksel çaba esnasında oksijen miktarını efektif seviyede tutmayı güvence altına alan bir asidik metabolik üretim artışıdır. Hızlı nefes alma sırasında oluşan alkaloz durumu böylece dokulara oksijen aktarımını azaltır. Bunun karşılığında homeostatik bir mekanizmayı tetikleyip karşı yönde çalışmaya başlar: böbrekler üre salgılar ve bu da bu değişimi telafi etmek üzere daha fazla alkalin anlamına gelir.

Durum beyin de dâhil olmak üzere bedenin belli bölgelerinde daha karmaşıktır, onlar hızlı nefes almaya vazokontrüksiyonla (damar büzülmesi) karşılık verebilir ki bu doğal olarak oksijen miktarında azalmaya neden olacaktır. Holotropik Nefes Çalışması oturumlarındaki gözlemler, bu organların hızlı nefes almaya karşı yerleşik tepkilerin bir zorunluluk olmadığını göstermiştir. Damar büzülmesi nerelerde gerçekleşir? ve kişinin geçmişindeki travmatik durumlara bu organların katılımı ne yoğunlukta yansımaktadır? Bunlar, birinin bu olayların anılarını yeniden yaşayıp onların üzerinde çalışırken kaybolma eğilimindedir. Fizyolojik değişimler aynı zamanda ilgili nefes tipine de bağlıdır. Derin nefes alma, ciğerlerdeki gazların değişiminin tamamlanmasına daha fazla neden olurken, sığ nefes alma önemli miktarda gazın "ölü boşlukta" kalmasına yol açıyor. Böylece, akciğerlerdeki kılcal damarlara daha az oksijen ulaşıyor ve daha az karbon dioksit (CO2) ciğerlerden salınıyor.

Görüldüğü gibi, nefes almayla aktive olan fizyolojik mekanizmalar oldukça karmaşık ve özgün bir vakadaki genel biyokimyasal durumu özel bir laboratuvar ortamı olmadan tam olarak değerlendirebilmek hiç de kolay değil. Buna rağmen, yukarıda bahsedilen bu fizyolojik mekanizmaların hepsini göz önüne alacak olursak, Holotropik Nefes Çalış-

masındaki insanların durumunu çok yüksek dağlardaki insanların durumuna benzetebiliriz, daha az O2 ve CO2 seviyesinde azalma ve bunun telafisi için de daha hızlı nefes alma. Evrimsel süreç göz önüne alındığında, beynin en genç parçası olan selebral korteks, genellikle beynin diğer bölgelerine göre çeşitli etkilere daha duyarlıdır (alkol ve oksijen yetmezliğine). Böylece, bu durum kortikal fonksiyonların sönümlenmesine ve bilinçdışı işlemlere daha fazla imkân tanıyacak şekilde beynin arkaik bölümlerindeki aktivitenin yoğunlaşmasına neden olmaya başlar.

Genellikle aşırı yüksek irtifalarda yaşayan kültürler kadar tek tek bireyler de ileri düzeydeki ruhanilikleriyle bilinirler. Himalayalar'daki yogiler, Tibetli Budistler ve Perulu Inkalar bu duruma belirgin örneklerdir. Onların ileri ruhanilik eğilimlerinin altında yatan gerçek, oksijen düzeyinin düşük olduğu bir atmosferde holotropik deneyimlere daha kolay erişim sağlamalarıdır. Bununla beraber, insan bedeninde işleyen karmaşık homeostatik mekanizmaları göz önüne almalıyız. Yüksek irtifalarda kısa dönemli kalma durumu Holotropik Nefes Çalışması ile karşılaştırılabilir, ancak kalış uzadıkça kandaki alyuvar hücrelerinde artış görülen bir fizyolojik adaptasyon süreci tetiklenir. Holotropik Nefes Çalışmasının akut hali bu nedenle yüksek dağlarda uzun kalmayla doğrudan karşılaştırılamaz.

Her durumda, Holotropik Nefes Çalışmasının uyardığı, hayvanlarla gerçekçi kimliklenme deneyimleri, arketipal tasavvurlar ya da geçmiş yaşam anıları gibi zengin fenomenler dizisi düşünüldüğünde beyindeki fizyolojik değişikliklerin tanımlanması için daha uzun bir yol olduğu söylenebilir. Bu durum, LSD ve diğer halüsinojen maddelerin fizyolojik etkilerin açıklanmasında da benzer sorunlara işaret eder. Gerçek şu ki, her iki yöntem de benötesi deneyimleri tetikleyebiliyor ve evrenle ilgili çok doğru yeni bilgi-

lere erişim gerçekleşiyor ve bu bilgiler deneyimlerle ilgili matrislerin beynin içinde olmadığını gösteriyor.

Aldous Huxley, mescaline ve LSD-25 ile halüsinojen hallerini deneyimledikten sonra, beynimizin bu deneyimlerin kaynağı olamayacağı sonucuna varmıştı. O, beynin bizi sonsuz büyüklükte bir kozmik inputtan koruyan bir indirgeyici vana görevi yaptığını iddia etmişti. "Maddi alt yapısı olmayan hafıza, Sheldrake'in "morfogenetik alanlar" ve Laszlo'nun "psi ya da Akashik alan"ı gibi kavramlar Huxley'in fikrine önemli bir destek sağladı ve artan bir olasılığa taşıdı.

"Hiperventilasyon Sendromu"

Daha önce gösterdiğimiz gibi, bilincin holotropik hallerini uyarmak için çeşitli nefes alma tekniklerini kullanan çeşitli terapatik yaklaşım ve ruhani uygulamalar psikosomatik hastalıkların tedavisinde etkili yöntemleri temsil ediyorlar. Bununla beraber, artırılan nefes almayla birlikte onlar insan bedeninde etkileri olan önemli yeni içgörüler de getiriyorlar. Bu yöntemler, geleneksel tıp kitaplarındaki hızlı nefes alma fizyolojisiyle ilgili derin bir şekilde kökleşmiş yanlışların düzeltilmesi yolunda bol miktarda deneysel kanıt birikimi sağlamış durumdalar.

Onlar daha özelde, "hiperventilasyon sendromu"nun hızlı nefes almaya karşı gösterilen psikolojik zorunlu bir tepki olduğunu ileri süren ve klinikçilere kuşaktan kuşağa bulaşmış kalıcı mitosu da dağıtmış bulunuyor. Bu sendrom, ellerin ve ayakların (karpopedal spazmlar) kasılması, beden uzantılarında görülen ürpermeler ve terlemenin de görüldüğü psikolojik tepkilerin bir stereotipidir. Buna, objektif olarak gözlenebilecek belli nöromuskular değişiklikler eşlik eder. Bunlar, Chvostek refleksi (yüz kaslarının aşırı duyarlılığı) ve Trousseau refleksi (üst kolun atar damarında tazyik

ve turnikeden sonra, kol kaslarının ve ellerde görülen spazm) olarak bilinir. Tipik duygusal tepkinin ise endişe ve ajitasyon olduğu savı ileri sürülür.

Hiperventilasyon ve Çeşitli Tıbbi Durumlar Arasındaki İlişki

Kendini, nefes alma ve çeşitli tıbbi durumlar arasındaki ilişkileri incelenmeye adamış olan Robert Fried, "Hyperventilation Syndrome" adında bir kitap yazdı. Ona göre, fizikçiler nefes almaya daha fazla dikkat ve zaman harcamalılar. Baskı altındaki ve endişeli insanlar hiperventilasyon durumu yaşıyorlar; tıbbi şikâyetleri olanların yüzde 50 ile 70'i arasında hiperventilasyon görülüyor ve bu vakaların yüzde 90'ının öncesinde nefes almada kesintiler oluşuyor. Nefes almanın kesilmesi, neden-sonuç ilişkisi içinde (etyolojik) bir çok soruna açılan kapı olarak görülebilir. Akademik çevrelerde hiperventilasyonun ansiyete ile yakından alakalı olduğu iyi biliniyor, fakat hiperventilasyonun mu ansiyeteye yol açtığı yoksa tersi durumun mu söz konusu olduğu konusunda bir uzlaşma yok, bu durum "yumurta tavuk" probleminin tipik bir örneğini teşkil ediyor.

Ansiyete eğilimine sahip kişiler strese girdiklerinde hiperventilasyon yaşıyorlar; panik yaşayanlarda solunuma bağlı alkaloz sıkça gelişiyor. G. J. Goldberg'e göre "hiperventilasyon ansiyete tepkilerinin bir özelliğidir ve psikosomatik semptomlara neden olabilir". Hiperventilasyon bütün ansiyete hastalıklarında ve genel olarak olası duygusal hastalıklarda önemli bir rol oynar. Yirminci yüzyılın ilk yarısında, isteri hastalarında kendiliğinden hiperventilasyon görülmüştür. R. V. Christie, isteriyi ve ansiyete nevrozlarını "nefes alma nevrozları" olarak anar. Kendiliğinden gelişen hiperventilasyon vakaları genel nüfusun yüzde 10-15'inde görü-

lür ve psikiyatrik hastalarda özellikle de isteri teşhisi olanlarda bu büyük oranda artar. Kendiliğinden gelişen hiperventilasyon vakalarında geleneksel yaklaşım kan içindeki iyonize kalsiyum seviyesini artıracak şekilde damar içi kalsiyum uygulamasıdır. Hastalara Librium ya da Valium enjekte edilirse onları sakinleştirir. Alkaloz oranını düşürmek için CO2'yi tutmak üzere yüze kağıt torba yerleştirilir.

Bu gözlemler W. B. Cannon'ın The Wisdom of the Body adlı kitabındaki orijinal fikri çürütüyor. Cannon, yaşamın temel fonksiyonu halindeki nefes almanın homeostatik mekanizmalar tarafından güçlü bir şekilde korunduğuna ve kendi başının çaresine bakabileceğine inanıyordu. Bu nedenle, onun görüntüdeki otomatikliğine rağmen nefes almanın ona müdahale edebilecek birçok patofizyolojik ve patopatolojik süreçlerin etkisinden muaf olamazdı. Bunun karşılığında, nefes alma desenlerinde görülen anormallikler fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açabilirdi.

Hiperventilasyon sendromu hakkındaki tıbbi kaynaklar açık ve net olmadığı gibi, tam tersine tartışma ve karmaşayla doludur. Hızlı nefes almanın etkileri üzerine sistematik araştırmalar yapan Fried, nefes alma fizyolojisiyle ilgili elkitaplarında tanımlanan stereotip tepkinin, klinik raporlarda hiperventilasyon yaşayan insanlarda olağanüstü bir çeşitlilik arz ettiği görülen fenomenle keskin bir tezat içinde olduğuna işaret ediyor. Kişiye ve vakaya göre büyük oranlarda değişiklik gösteriyor. Hızlı nefes almanın olası etkilerinin çeşitliliği öyle fazla ki, hiperventilasyon görülen hastalar "Kalın dosya sendromlu hastalar" olarak anılıyor. Çünkü onlar, fizikçilere pek de işe yaramayan sık ziyaretler gerçekleştirmek zorunda kalıyorlar. Hiperventilasyon geleneksel olarak, semptom üreten bir faktör olmaktan çok, diğer bazı hastalıkların semptomu olarak görülüyor. Klinikçilerin geneline göre, o böyle yoğun ve renkli değişikliklere

yol açabilecek kadar basit bir şey değil; onlar diğer nedenlere bakma eğilimindeler.

Hiperventilasyon deneyimleyen yüzelli kişi üzerinde incelemeler yapan S. R. Huey ve L. Sechrest'e göre, hiperventilasyon çok çeşitli tıbbi durumlar içindeki insanlar tarafından öyle başarılı bir şekilde kopya edilebiliyor ki, bu insanlara yanlış teşhisler konuyor ve sonunda hatalı teşhislerden oluşan uzunca bir listeye sahip olunuyor. Bu teşhisler, kalp damar sistemi, solunum sistemi, mide bağırsak sistemi, kas iskelet sistemi, içsalgı bezleri sistemi, bağışıklık sistemi ve cilt hastalıklarını da içeriyor. Bu kişilerden bazılarına psikiyatrik teşhisler de konabiliyor. Bu durum, tıbbi anlayışın Holotropik Nefes Çalışmasından elde edilen gözlemlere yaklaşmasına neden oluyor, fakat "hiperventilasyon sendromu" hala büyük bir terapatik fırsat olarak kabul görmekten çok uzak ve ona semptomatik baskılama gerektiren patolojik bir reaksiyon muamelesi yapılıyor.

Psikiyatrik Hastalarda Hiperventilasyon ve Holotropik Nefes Çalışmasındaki Gözlemler

Daha önce söylediğimiz gibi, hiperventilasyon nevrozlarda özellikle de isteri hastalarında sık olarak kendiliğinden ortaya çıkıyor. Freud, panik atak meydana gelen bir kaç vakanın tarihinde aşırı boğulma duyguları ve belirgin nefes alma zorlukları tanımlamıştı. Onun, doğum travmasının boğulmayla ilgili olarak gelecekte yaşanacak tüm endişelerin kaynağı olabileceği fikriyle bir süre eğlenceli vakit geçirmesi bu nedenledir. Klein, Zitrin ve Worner panik ataklara eşlik eden boğulma hislerini Yanlış boğulma alarmı olarak anıyor. Onlara göre bu panik, solunum alkolozunu önlemesi gereken yüzde 5 karbondioksit içeren oksijeni solumayla yatıştırılamazdı.

Hızlı nefes almayla uyarılan semptomların, psikiyatri hastalarında daha yoğun, renkli ve çeşitlilik arz eden bir yapıda olduğu kayıtlara geçmiştir. Merkezi sinir sistemi anormallikleri olan hastalarda semptomlar daha geniş bir çeşitlilikte belirir ve ağrısı olan hastalar hiperventilasyonu daha hafif bir eşikte yaşar. Hiperventilasyon, psikiyatri hatsalarında algısal, duygusal ve psikosomatik olarak tanımlanan şaşırtıcı bir dizi semptomlar üretme eğilimindedir. Fried'e göre, bu uzun liste baş dönmesi, bayılma, tedirginlik, depresyon, ansiyete, panik, fobi, göğüs ağrısı, kas spazmları, çeşitli fiziksel duyumlar, baş ağrısı, ürperme, seğirme, görüşte bulanıklık, mide bulantısı, kusma, "ciğerlerin boğaza gelmesi" vb. içeriyor. Fried aynı zamanda, kontrol edilen guruplarda ortalama nefes alma sayılarının ortalaması dakikada oniki iken, psikiyatrik ve felçli hastalarda dakikada ortalama 17 olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Hiperventilasyonun; migren, göğüs anjini ve panik ansiyete sendromu gibi bir çok semptom ve hastalığa olumsuz etki etme eğilimi var. Fried, bu nedenle bu hastalara "terapatik önlem" olarak yavaş nefes alma tekniklerinin öğretilmesini önerdi. Bu, kesinlikle Holotropik Nefes Çalışması uygulamasında gözlenen durumun tam tersidir, hiperventilasyonun devam ettirilmesi ile duygusal ve psikosomatik sorunları geçici olarak büyütüp dışa vurmak ve değerlendirmek üzere bilince taşımak ve böylece çözülmesini sağlamak mümkündür.

Holotropik Nefes Çalışmasını uygulayanlar, hızlı nefes almanın psikolojik ve somatik etkilerini incelemek için eşsiz bir fırsat elde ederler, çünkü onlar sürekli bir oluş halindedir ve müşterinin süreci içinde ortaya çıkmaktadır. Holotropik Nefes Çalışması çalıştayları ve eğitimlerinde, katılımcıların sadece küçük bir bölümünde, solunum el kitaplarındaki tipik ve bir bakıma zorunlu olarak tarif edilen bir tepki

gözleniyor (el ve ayaklarda spazm, ayaklarda ürperme vb.) Bu çalışmalardaki gözlemler, hızlı nefes almanın olağanüstü geniş bir spektrumda duygusal ve psikosomatik semptomlar ürettiğini göstermiştir. Onlar, bu nedenle Fried'in hiperventilasyon sendromunu basite indirgeyen anlayışa karşı eleştirilerini destekliyor.

Hızlı nefes almayla uyarılan bu zengin semptomlar dizisine geleneksel tıbbın görüş açısından bakan Fried için, "nefes almak gibi basit bir fizyolojik fonksiyonun bu derece geniş çapta bir semptomlara neden olabilmesi her zaman gizem olarak kalmaya devam edecek."Holotropik Nefes Çalışması uygulaması hiperventilasyon sendromunun dinamikleri hakkında derin içgörüler sağlayıp bu "gizeme" basit bir çözüm getiriyor. Hızlı nefes almaya verilen tepkilerin zengin çeşitliliğinin basit fizyolojik kavramlarla anlaşılması imkansız, çünkü o karmaşık bir psikosomatik fenomen olarak bireyin bütün psikobiyolojik ve hatta ruhani tarihini yansıtıyor.

Hızlı nefes almayla uyarılan semptomlar, bedenin her bölümünde ve mümkün olabilecek her kombinasyonda görülebilir. Bu tepkiler üzerine yapılan sistematik çalışmalar onların önceden var olan psikosomatik semptomları yansıttıklarını ya da sonradan ortaya çıkan çeşitli semptomların dışa çıkmasına neden olduğunu göstermiştir. Hızlandırılmış nefes almaya devam etmek, bu semptomları onların bilinçdışındaki kaynaklarına kadar takip etmeyi mümkün kılıyor. (Travmatik biyografik olaylara ait anılar, biyolojik doğum, doğum öncesi travmalar ve çeşitli benötesi temalar (örneğin, filogenetik anılar, yaşam deneyimleri ve arketipal motifler).

Bu, Holotropik Nefes Çalışmasında zaman zaman gözlenebilen aşırı fiziksel fenomenlerin gerçekleşmesi durumunda bile geçerli felce benzer aktiviteler, soluksuz kalma (apne), oksijensiz kalmaya bağlı morarma (siyanoz) ya da

ciltte ortaya çıkan çeşitli durumlar. Bu fenomen, tarihte olu şan izlerin dışa vurumudur, bunlar boğulmaya yakın durumlar, ciddi kazalar, cerrahi müdahaleler, çocukluk difterisi, boğmaca, biyolojik doğum, doğum öncesi krizler ya da geçmiş yaşam hikayeleri olabilirler. Onlar ilk bakışta güvenilmez şeyler olarak görülebilir, ancak fiziksel olarak sağlıklı biriyle çalışıyorsak tehlikeli değillerdir. Bu yeniden yaşamaların yarattığı stres duygusal ve fiziksel olarak tölare edilebilir. Doğal olarak, deneyimsel çalışmada kontraendikasyonlara dikkat etmek ve kişilerin sorunlarını, özellikle de kardiyovasküler hastalıklarını saptamak önemlidir.

Holotropik Nefes Çalışmalarındaki şaşırtıcı fakat tutarlı bir gözlem, hiperventilasyon tarafından uyarılan semptomların başlangıçta artarak yoğunlaştıkları, fakat nefes alma devam ettikçe çözülüp tamamen kaybolmaları olgusudur. Bu gerçek, psikosomatik semptomların hiperventilasyona verilen zorunlu fizyokimyasal tepkiler olduğu yolundaki varsayımla doğrudan çelişiyor. Bu semptomların, onlarla ilişkili bilinçdışı materyalin tam olarak ortaya çıkmasından sonra kalıcı bir şekilde yok olmaları, onların doğasının psikodinamik olduğunu ve basit fizyolojik ortaya çıkışlara indirgenemeyeceğini göstermektedir. Çalışmalarımızda, birçok insanın yoğun nefes alıp verme esnasında bir kaç saat boyunca hiç bir gerilim geliştirmediklerini gözlemledik. Bu tepki, holotropik oturumların sayısı arttıkça bir istisna olmaktan ziyade bir kural haline dönüşmeye başlar.

Hızlı nefes alma nedeniyle bedenin çeşitli bölgelerinde gerçekleşen damar büzülmeleri (vasoconstriction) bile hiperventilasyonun değiştirilemez ve zorunlu bir etkisi değildir. Holotropik Nefes Çalışmasındaki gözlemler belli bölgelerdeki biyoenerjitik blokajların tipik olarak damar büzülmelerine yol açtığını gösteriyor. Bu blokajın kaynağı ya da fiziksel travması doğum sonrası tarih, doğum travması,

prenatal krizler ya da çeşitli zorlayıcı benötesi deneyimler olabiliyor. Hızlı nefes alma, bilinçdışı materyali yüzeye taşıma ve bu blokajı kısa süreli bir yoğunlaştırmayla kaldırma eğilimindedir. Bu durumu, tipik olarak etkilenmiş alanın sirkülasyona açılması takip eder.

Bir başka sıradışı örnek, ellerdeki çevresel dolaşımda gelişen ciddi rahatsızlıklar ve buna bağlı olarak oluşan üşüme duyguları ve hatta ciltte tropik değişmelerin gözlendiği Raynaud hastalığıdır. Bu hastalığa sahip belli bir sayıda kişiyle çalışma olanağı bulduk, onlar bu hastalığı Holotropik Nefes Çalışması ile yenmeyi başardılar. Holotropik Nefes Çalışması oturumlarının başlangıcında onların el ve kollarında aşırı ve ağrılı kasılmalar gerçekleşti. Hiperventilasyona devam ettikçe, bu kramplar aniden gevşedi ve ellerde çok güçlü sıcak bir enerji oluştu, ellerini eldiven gibi saran büyük güçlü alanlar deneyimlediler. Bu deneyimlerden sonra, çevresel dolaşım kalıcı bir şekilde açıldı.

Daha öncede bahsettiğimiz gibi, aynı mekanizma sinüzit, faranjit, bademcik iltihabı, bronşit ya da sistit gibi geleneksel olarak tamamen tıbbi sorunlar olarak görülen kronik enfeksiyonlarda da kritik bir rol oynuyor. Eğer biyoenerjik blokajı kaldırmayı başarabilirsek, dolaşım açılıyor ve bu "kronik enfeksiyonlar" temizleniyor. Aynı mekanizmanın, peptik ya da duedonal ülserde ya da kolit ülserinde de önemli rol oynadığı düşünülebilir.

Bu gözlemler, hastalıkların birçok durumda bloke olmuş duygusal ya da fiziksel enerjilerle ilgili olduklarını ve bölünmeden dolayı oluştuklarını, sağlıklı fonksiyonların da serbest bir enerji akışı ve bütünlükle ilişkili olduğunu gösteriyor. Bu durum, holotropik kavramının bir özelliğinin onun kelime anlamında yatan "bütüne yönelme" ya da "bütünü hedefleme" olmasıdır. Bu bulgular, Çin tıbbı ve homeopatiyle temel ilkeler bakımından tutarlıdır. Onlar, aynı

zamanda, enerji tıbbının modern bir haliyle de ilgilidir. Bu oryantasyonun temsilcileri, tıbbın organ-patalojik stratejisinin yerine bedenin biyoenerjik dinamiklerinin kullanımını içeren bir anlayışı kullanmanın çok daha etkili olabileceğini ileri sürüyorlar.

"Hiperventilasyon Sendromu" Kurgu mu?

Özet olarak, Holotropik Nefes Çalışmalarındaki gözlemler ve deneyimler hiperventilasyon sendromu hakkındaki geleneksel kapsamın, süresinin dolduğunu ve revize edilmesi gerektiğini gösteriyor. Hızlı nefes almayla gelişen kas gerilmeleri mutlaka el ve ayaklarda olmak zorunda değil, bedenin herhangi bir yerinde de ortaya çıkabilir. Onların kaynağı, nefes alanın tarihindeki travmatik olaylar nedeniyle kapalı kalan duygusal ve fiziksel enerjidir. Nefes almaya devam etme, tipik olarak bu gerilimleri yoğunlaştırıp zirveye çıkarıyor, sonra da çözümlüyor. Onlar, aynı zamanda duygusal ve fiziksel boşalmayla kolayca ortadan kaldırılabiliyorlar. Tekrar eden oturumlar, bu gerilimlerin yeniden ortaya çıkması ihtimalini de yok etme eğiliminde. Bazı insanlar, bir kaç saat boyunca daha hızlı nefes alabiliyorlar ve hiç bir gerilim belirtisi göstermeyebiliyorlar; onlar gerçekte çok daha rahat ve mutlu bir haldedirler.

Hızlı nefes alma, beden içinde çözülmemiş haldeki psikolojik ve fiziksel travmalarla ilgili eski duygusal ve fiziki gerilimlerin ortaya çıkmasını sağlayan biyokimyasal bir durum yaratıyor gibi görünüyor. Doğrusu şu ki, hızlı nefes almayla semptomların yüzeye çıkıp dışa vurulması geleneksel olarak düşünüldüğü gibi patalojik bir fenomen değil. Bu durum iyileşme için eşsiz bir fırsat sağlıyor. Bu durumlarda ortaya çıkan bilinçdışı materyal güçlü duygusal yükle çoğu zaman değerlendirilmeye hazır durumdadır. Hiper-

ventilasyon semptomlarına ilişkin bu anlayış, içsel ve sosyal özellikleri olan devasa çeşitlilikte hipervaentilasyon tepkilerinin ortaya çıkmasını bu şekilde açıklıyor.

Holotropik Nefes Çalışmasındaki gözlemlerin ışığında, psikiyatri hastalarında ve sıradan insanlarda kendiliğinden oluşan hiperventilasyon olayları organizmanın kendini iyileştirme çabalarıdır ve bunlar bastırılmak yerine desteklenmelidir. Doğru bir anlayış ve yetenekli bir rehberlikle, hiperventilasyon esnasında ortaya çıkan semptomlar duygusal ve psikosomatik sorunların iyileşmesine, olumlu kişisel dönüşüme ve bilinçte bir evrime yol açabilir. Semptomların bastırılması şeklindeki halihazırdaki uygulama ise, tersine ruhsal ve bedensel anlamda kendiliğinden gelişen önemli bir iyileşme sürecine müdahale olarak görülmelidir.

Psikosomatik Hastalıkların Psikodinamikleri

Holotropik Nefes Çalışmalarındaki gözlemler, psikosomatik semptomların türleri konusunda ilginç bir aydınlanma sağlamıştır. Bu konu, tıp ve akademik psikiyatri çevrelerinde yoğun tartışmalara yol açmıştır. Psikonevroz, depresyon ve psikoz gibi bir çok duygusal hastalığın çok net fiziksel ortaya çıkışları olduğu iyi bilinir baş ağrıları, nefes alma zorlukları, mide bulantısı, iştah kaybı, kabızlık ya da ishal, kalp çarpıntıları, aşırı terleme, seğirme, tikler, adale ağrıları, vazomotor rahatsızlıklar, cilt yanmaları, adet yokluğu, adet krampları, ilişkide acı çekmek(dyspareunia), orgazm olamama ve ereksiyon sorunları.Cinsel ortaya çıkışlar,aynı zamanda temel kendine özgü sorunları da temsil eder, bunlar nevrotik tepkilerin geçici yan etkileri değil kalıcı sorunlarıdır.

Bazı psikonevrozlarda, fiziksel sendromlar çok özgün ve karakteristiktir. Onlar hastalığın baskın özelliğini temsil ederler. Bu isteri dönüşümü için kesinlikle doğrudur. Bu

psikonevrozda çok çeşitli fiziksel gelişmeler olur -isterik felç, uyuşma, ses kaybı (aphonia), ayakları üzerinde duramama (astasia), geçici körlük, kusma, geriye doğru köprü kurularak yapılan güçlü isteri atağı ve kas kasılmaları, yalancı gebelik (pseudokyesis) ve hatta stigmata. Burada bir grup hastalık daha var ki klasik psikoanaliz bunları ergenlik öncesi nevrozları olarak adlandırıyor; bunlar çeşitli tikler, kekemelik ve psikojenik astım şeklinde olabiliyor. Onlar obsesif compulsive kişilik yapısıyla karakterize olurlar, fakat semptom formasyonuna karşı temel savunma mekanizması, isteri vakalarında olduğu gibi psikolojik çatışmaların fiziksel dışa vurumlara dönüştürülmesidir.

Bir grup hastalıkla birlikte ortaya çıkan çok çarpıcı fiziksel ortaya çıkışlarda psikoloji o kadarönemli ve belirgin ki, tıbbi model bile onlara psikosomatik hastalıklar diyor. Bu psikosomatik durumların kökenindeki psikolojik faktörlerin öneminin kabulünü yansıtıyor. Bu terim, yıllar boyunca dikkat çekici bir popülarite kazanmıştır. Psikojenik orjinli çok çeşitli tıbbi hastalıklarda kullanılıyor, bu hastalıklar arasında migrenin, psikojenik astımın, peptik ülserin, colitin, hipertansiyonun belli formlarının, sedef hastalığının, çeşitli egzamaların ve muhtemelen artritin bazı formları da bulunuyor.

1935'te psikosomatik tıbbın kurucusu olarak kabul edilen psikoanalist Franz Alexander, büyük oranda klinik çalışmaya ve o güne kadar yapılmış araştırmalara dayanan ve psikosomatik hastalıkların mekanizmalarını açıklayan kuramsal bir model sundu (Alexander 1950). Duygusal akut ansiyete, acı ya da öfke yoğun psikolojik tepkileri artırıp psikosomatik hastalık ya da semptomlara neden oluyordu. Bununla beraber, Alexander'a göre, bu sadece önceden eğilimi olanlarda görülür, sağlıklı insanlarda değil. Bu önceden eğilimi olma durumu çok kritik bir nokta olmasına rağmen,

psikosomatik hastalıklarda değişkenlik gösteren bir faktördür. Psikoanalistler arasında bu önceden eğilimli olma durumunun doğasıyla ilgili olarak ciddi görüş ayrılıkları var.

Alexander, dönüşüm reaksiyonları ve önceden nevrotik rahatsızlıklar olarak düşünülen psikosomatik hastalıkları birbirinden ayırdı. Bu hastalıkların altında yatan duyguların kaynağı psikolojik travma, nevrotik çatışmalar ve patalojik sosyal ilişkilere kadar takip edilebilmesine rağmen, semptomların sembolik bir anlamı yoktu ve ansiyeteye karşı bir savunma mekanizması olarak hizmet etmiyordu. O gerçekte, kişiyi aşırı gelişmelere karşı koruyan psikolojik savunma mekanizmasındaki bir bozukluktu.

1952'de Amerikan Psikiyatri Derneği psikosomatik teriminin üzerindeki belirsizliği ortadan kaldırmak için onu "psikofizyolojik, irade dışı ve iç organlara (visceral) ait hastalık" durumunu tanımlamada kullanma kararı aldı ve standart terimleri arasına kattı. Bu hastalıklardaki semptomlar, duyguların normal fizyolojik ifadelerinin kronik olarak yoğunlaşmasına atfedildi. Böyle uzun süren fizyolojik ve iç organlara ait durumlar, nihayetinde çeşitli organlarda yapısal değişmelere yol açıyordu. Psikosomatik tıp alanı, psikosomatik hastalıkların ve organ seçimini belirleyen spesifik hassasiyete karşı önceden eğilimli olmanın doğası hakkında temel bir uzlaşma eksikliği ile karakterize olmuş durumdadır. Model şu üç kategoriye ayrılmaktadır: özgün modeller, özgün olmayan modeller ve bireysel tepkiye özgün modeller.

Psikosomatik Hastalıkların Özgün Modelleri

Bu kategoriye ait kuramsal modeller çeşitli psikosomatik semptomların ve hastalıkların özgün psikotravmatik olaylara ve duygusal hallere kadar takip edilebileceğini id-

dia eder. Franz Alexander ve diğer psikoanalistler onların yorumlarında, ortak analitik kavramlar kullandılar, bilinçdışı dinamikler, egonun ve libidonun çeşitli gelişim safhalarının saptanması, geriye dönüşler, psikolojik savunma mekanizması, nesne ilişkilerinde sorunlar vb. Bu görüşe göre, çeşitli travmatik olaylar ansiyeteye ve psikolojik duygusal olarak yüklü alanlara güçlü bir şekilde geri dönüşlere yol açar. Örneğin, peptik ülserli hastalar libidinal gelişimin oral dönemine bağımlıdır ve bağımlılıkla ilgili ciddi çözülmemiş bilinçdışı çatışmalar yaşarlar. Geri dönüşler bu nedenle gastrit sıvıların aşırı salgılanmasına (hypersecretion) yol açar.

Bu kategori, özgün psikosomatik hastalıklara eğilimli insanların "kişilik profilleri"nin tanımlanması girişimlerini de içeriyor. Bu kişilere ait bireysel özellikleri bulma trendi Flanders Dunbar ile başladı (Dunbar 1954). Örneğin, bu çalışmalar iki farklı A ve B kişilik tiplemesi yapmaktadır. A tipi zor işler beceren yöneticilerdir ve programları her zaman doludur. Hızlı ve performanslı, sabırsız ve yetenekli işkoliklerdir, statüleri konusunda güvensiz hisseden, çok rekabetçi, düşmanca ve agresif tavırları olabilen, bir türlü rahata kavuşamayan kişilerdir. B tipi kişiliği, buna tezat teşkil edecek şekilde, sabırlı ve huzurlu, yumuşak başlı ve genellikle daha yaratıcı, hayalci ve felsefi kişilerdir (Friedman ve Rosenman 1974). A tipi kişilik, kalp hastalığı riskini daha çok taşır.

Steward Wolff ve Harold Wolff psikofizyolojik ilişkileri inceleyen teknikler geliştirdiler, örneğin duygusal bağlanma ile kabızlık ve duygusal boşvermecilik ile ishal arasında kurdukları ilişki gibi. Benzer fikirler, psikoterapi çevrelerinde çok popüler olamaya başladı, psikolojik konuların ve çatışmaların sembolik beden diliyle ifade edilebileceğini ima eden biçimde, nefes alma zorluğu bir annenin çocuklarını

"zapt etmesiydi", göğüs üzerindeki baskıcı duygular "ağır acı"dan kaynaklanıyordu ve bu bir liste halinde uzuyordu.

"Özgünlük kuramı"na olan itirazlar hemen yükseldi. Çeşitli psikosomatik hastalığı olanlar, geniş bir çeşitlilikte psikodinamik sorunlara sahip olabiliyorlardı ve psikiyatrik teşhisler "normal"den psikotiğe kadar uzanıyordu. Hastaların psikolojik sorunları psikosomatik semptomların doğası ile öngörülemezdi ve tam tersi durum da geçerliydi. Çok geniş bir çeşitliliğe sahip hastalıklar için aynı "spesifik neden-sonuç ilişkisi değişkenleri" varsayılmıştı. Örneğin, patalojik bağımlılık ihtiyaçlarının, kolit ülserle, kıvrık bağırsak iltihabıyla, romatizmal artiritle, psikojenik astımla ve bazı cilt hastalıklarıyla anlamlı bir ilişkisi yoktu. Ayrıca, gastrit sıvıların özgün olmayan stresle uyarılmış aşırı salınımı gibi bazı psikosomatik hastalıklar hayvanlarla modellenebilirdi. Doğal olarak, burada bilinçaltı fantezilerin, sembolik süreçlerin, kişiler arası çatışmaların ve diğerlerinin rollerini varsaymıyoruz.

Psikosomatik Hastalıkların Özgün Olmayan Modelleri

Bu kategoriye ait olan modeller, psikosomatik hastalıkların kökenindeki özgün psikopatalojik faktörleri reddediyor. Onlar, psikolojik rahatsızlığa neden olma kapasitesi olan herhangi bir uyarıcının belki de kronik duygusal ansiyete halinin yayılmasını uyarabilir ve psikosomatik hastalığın gelişimine yol açabilir. Hastalığın doğası psikolojik tetikleyiciden öngörülemez. G. F. Mahl'a göre, psikolojik destekleyiciler baskılayıcıdan bağımsız olarak, bir savaşta gerçekleşen bir bombalama ya da çok rekabetçi bir sınav ya da cinsel eşle yaşanan bir kişiler arası çatışmadan farklı değildir. Hans Selye, gastrit ve kardiyovasküler aktivite ve

adrenal stereoid hormonların artışı gibi kronik streslerin ev rensel görünümleri olduğunu göstermiştir. Bununla beraber, psikosomatik hastalıkların başlangıcı sık olarak psikodinamik belirleyicilerin psikolojik savunma mekanizmalarını ortadan kaldırmasıyla ilişkilidir. Bu durum, sıradan bir şekilde kişiyi yoğun duygusal hareketlilikten korumayı hedeflemektedir. Organ hassasiyeti, yapısal faktörlerin ve erken deneyimlerin bir kombinasyonu olabilir. Bu model, çok genel olmasına rağmen, klinik ve araştırma verileriyle tutarlılık içindedir.

Psikosomatik Hastalığın Tepkili Özgün Modeli

Bu kategorideki model, psikosomatik hastalığın tipinin, öncelikle uyarıcının doğasına *değil*, söz konusu kişiye özgü tepki desenine bağlı olarak geliştiğini öne sürüyor. Bazı kişiler oldukça özgün ve tutarlı duygusal hareketlilik desenlerine sahipler ki, onların özgün psikosomatik hastalığına belki de çok geniş çeşitlilikte uyarıcılar yol açıyor. "Gastrit reaktörler," "kardiyak reaktörler," "hioertensive reaktörler" vb. var. Yetişkinlerin psikosomatik hastalıklara duygusal reaksiyonları, bebeklerin dağınık ve olgunlaşmamış reaksiyonlarının tersine özgün aktivasyon alanları göstermeye eğilim gösteriyor. Tepki deseni, erken çocukluktan başlayarak gelişiyor ve zaman içinde oldukça tutarlı hale geliyor. Bu kuram akademik çevrelerde oldukça popülerdir.

Sahadaki Durum

Bütün psikosomatik hastalıkları açıklayan tek bir model olamayacağı genel kabul görüyor ve fikirler çok nedenliliğe doğru kayıyor. Kendine has nedensel belirleyiciler dışında psikolojik faktörler anlamlı bir rol oynuyor. Ayrıca,

yapıyı, kalıtımı, organ patolojisini, beslenme statüsünü ve sosyal ve kültürel belirleyicileri de hesaba katmalıyız. Önceden, birbirinden ayrı farklı süreçler gibi görünen psikolojik ve somatik fenomen, şimdi karşılıklı ters ilişkileri içinde angaje olmuş bir bütünlük içindeki etki fenomeninin farklı özelliklerini temsil ediyorlar. Ek olarak, duyguları kontrol eden beyin yapısı ve iç organlara (visceral) ait fonksiyonlar yakından irtibatlı ve tanımlanabilir haldeler. Korku, öfke, cinsellik ve iç organların ve bezlerin fonksiyonları limbik sistem* ve hipolatamik** yapılar tarafından düzenleniyorlar; onlar aynı zamanda organizasyonun kortikal ve subkortikal seviyeleriyle de bağlantılılar. Bu karşılıklı ilişkilerin mükemmel doğası henüz tam olarak anlaşılamamıştır.

Holotropik Nefes Çalışmalarından ve Diğer Deneysel Terapilerden İçgörüler

Psikosomatik semptomlar ve hastalıklara, derin psikolojinin birçok okulu tarafından genel olarak ikna edici olmayan açıklamalar getirilmiştir. Bunlar, çocuklukta tanık olunan olaylara ait anılar ya da sonraki yaşamdan travmatik deneyimlere göndermeler yapıyorlar. Psikojenik astımı, anne için yapılan bir ağlama ya da annenin sınırlayıcı "boğucu" etkisinin sonucu olarak yorumlayıp isterik felci, yasak bir şeyi yapmayla ilgili bir çatışmayı yansıtan rahatsızlık olarak açıklıyorlar. Benzer olarak, kekemelik konuşmadaki agresifliğin ve ayıp şeylerin söyleme güdüsüyle olan mücadelenin baskılanması olarak görülüyor.

Omuz ağrılarına yol açan yüklenmişlik duygusu midedeki zorluk, gastrit hastalığın ürettiği bir şey ve şiddetli cilt hastalıkları cinsel cazibelere karşı bir korunma görevi yapıyor.

Psikosomatik hastalıkların, psikokökeni ve doğası hak-

kında daha ikna edici anlayışlar, psikoanalizin tartışmalı ve başarılı öncüsü Wilhelm Reich'ın çalışmalarından geldi. O psikoanaliz içinde tartışılan travmatik psikolojik olayların, özellikle de psikosomatik semptomların gelişimini açıklayacak yeterlikte olmadığını gösterdi. Ona göre, bu semptomların altında yatan temel faktör kaslardaki bir biyoenerjik blokaj ve tam tersi durumdu ("Zırhlı karakter") (Reich 1949).

Reich bu blokajı, baskılayıcı ahlaki toplumun cinsel ihtiyaçlarımızın tam tatminine izin vermemesi nedeniyle sıkışan libidoya atfetti. Bloke olan cinsel enerji, nevrozlar, psikosomatik hastalıklar ve sapkınlıklar formunda anormal ifadelere yol açıyordu. Büyük ölçekte ise, bu durum sosyopolitik hareketlere yol açıyordu. Reich sözel değişimle sınırlı olan psikoterapinin kendi başına organizmanın enerjitik durumunu değiştiremeyeceğini fark etti. O, psikoterapiye devrimsel yaklaşımlar sundu. Bunların arasında, nefes teknikleri ve beden çalışmaları da vardı. Bu yaklaşımlar, sıkışmış olan enerjilerin serbest kalmasını hedefliyordu. Bununla beraber, ona göre tam duygusal ve cinsel özgürlük insan toplumu için gerekliydi. Reich bir Komünist oldu ve "The Mass Psychology of Fascism" kitabı yayımlandıktan sonra Komünist Parti'yle ve Psikoanaliz Derneği'yle ilişiği kesildi.

Holotropik Nefes Çalışması, Primal Terapi, Yeniden Doğuş ya da halüsinojen terapisi gibi bilincin holotropik halleriyle çalışmak, çeşitli psikosomatik hastalıkların altında yatan (ve genel olarak duygusal hastalıkların) devasa miktarlarda bloke olmuş ve sıkışmış duygusal ve fiziksel enerjinin (biyoenerji) salınmasına yol açar.

**Limbic sistem: İnsan beyninin duygular, motivasyon ve hafızanı duygusal başlarını temsil eden bölümündeki sistem.*

***Hypothalamus:Beynin önünde thalamusun altında kalan bölge.*

Bu gözlem, Reich'ci kuramı doğrular, fakat özelde değil en genel anlamda. Reich, sıkışmış enerjinin bastırılmış libido olduğuna inanıyordu, yeni gözlemler bu enerjinin büyük bölümünün perinatal kökenli olduğunu ortaya koymuştur. Sıkışmış enerji, doğum kanalı boyunca aşırı nöronal güdülerin üremesi ve bunların organizmada depolanmasının sonucudur. Ek olarak, bu enerjinin çoğunun benötesi kökenli olduğu görülüyor ve kolektif bilincin ve soysal, karmik ve filogenetik anıların arketipal ve tarihi alanlarına kadar izi sürülebiliyor.

Deneyimsel psikoterapinin, psikosomatik ortaya çıkışların anlaşılmasına önemli bir katkısı asimile olmayan ve bütünleşmemiş fiziksel travmaların kökenlerinde oynadığı kritik rolün keşfedilmesidir. Psikodinamik okullar, psikosomatik semptomları psikolojik çatışmaların somatizasyonunun sonucu olarak görme eğilimdeler ve fiziksel orjinli psikotravmaların kendi kökenlerinde oynadığı kritik rolü göremediler. Bilincin holotropik hallerini kullanan deneyimsel çalışma, psikosomatik semptomların en önemli kaynağının fiziksel şiddete maruz kalma olaylarıyla ilişkili olduğu konusunda hiç bir şüpheye yer bırakmıyor.

Örneğin, psikojenik astım üzerine yapılan holotropik çalışma boğulma deneyiminin olduğu asimile olmamış anıların kaçınılmaz olarak deneyimlenmesine yol açıyor, bunlar boğulmaya yakın durumlar, bir ebeveyn ya da kardeş tarafından boğulmaya çalışılmak, yabancı bir nesnenin boğaza tıkanması, bademcik ameliyatı esnasında kanı ciğere çekme, boğmaca, çocukluk zatürresi, doğum ya da boğulma yaşanan bir geçmiş yaşam deneyimi gibi olaylar olabiliyor. Benzer olarak, psikosomatik ağrının altında yatan materyal acı kazaların, ameliyatların ya da hastalıkların, doğum sürecinde deneyimlenen acının ve geçmişte olan bir yaralanma ya da ölümün fiziksel acısına ilişkin anılardan oluşabilir.

Fiziksel şiddete maruz kalmanın güçlü psikosomatik etkisi Ron Hubbard'ın, Dianetics (Hubbard 1950) sisteminde görülebilir. Dianetics Scientology Tarikatı'nın ideolojik temelini temsil eder. Psikoterapinin geleneksel sözel formlarında travmaların duygusal önemini değerlendirmek, ona ait okulların kuramsal görüşlerini yansıtırken, Dianetics'de bu önem kontrol adı verilen süreçle objektif olarak ölçülür. Psikolojik keşif ve terapi, müşterinin cilt direncini ölçen ve yalan makinesine benzeyen bir galvanoskop olan Emetre'nin kullanılmasıyla yönlendirilir.

Scientology'nin kuramsal sistemi sadece doğum sonrası aşamın fiziksel travmalarını içermiyor, fakat aynı zamanda doğum esnasındaki somatik travmatizasyonu, doğum öncesi varlığı ve geçmiş hayatları da içeriyor. Hubbard fiziksel travmatizasyonların izlerine engramlar* olarak gönderme yaptı ve duygusal sorunların temel kaynağı olarak onları gördü. Onun terminolojisinde psikolojik travmalar yan unsurlar (secondaries) olarak adlandırılıyordu; bir bakımdan onların duygusal gücü engramlarla olan ilişkilerinden geliyordu. Maalesef, Hubbard'ın çılgın galaktik fantazilerine sapması; scientology bilgisinin güç, para ve kontrol elde etmek için kullanılmaya başlanması; ve örgütün pervasızca uygulamaları Hubbard'ın önemli kuramsal katkılarını itibarsızlaştırdı.

Şimdi, bilinç araştırmalarındaki psikosomatik hastalıklarla ilgili gözlemleri özetleyebilir ve bu bulguları onların doğası ve kökeni hakkındaki bazı anlaşmazlık ve tutarsızları netleştirmek için kullanabiliriz. Bizim deneyimlerimize göre, psikodinamik yapı bu hastalıkları anıların çok seviyeli dizilimleri ve diğer bilinçdışı materyalden oluşan COEX formundaki sistemlerin (yoğun deneyim sistemleri) altında barındırır. COEX sistemlerinin en yüzeydeki seviyesi doğum sonrası biyografisindeki olaylarla ilgilidir, bu durumda

fiziksel ve psikolojik travmaların ikisinin de anılarından oluşur. Bu sistemlerin daha derin bir katmanı, fiziksel ve psikolojik doğaya sahip bir olay olarak biyolojik doğum anılarıyla iligili anılardan oluşmuştur. Doğumun patojenik etkisinin kabul edilmesi, bize psikiyatrinin psikolojik ve fiziksel doğum sonrası (postnatal) psikolojik travmatizasyonlarda, libido ve egonun, bedenin özel bölümlerinin ve sosyal ilişkilerdeki sorunların gelişim safhalarına özgü bağlantılar vardır. Onlar aynı zamanda çeşitli psikolojik savunma mekanizmalarıyla ve sembolik kompozisyonlarla da bağlantılıdır. Doğum sonrası fiziksel travmatizasyonlar ve özellikle de doğum olayından çeşitli organların etkilenmesi aynı zamanda ham ve farklılaşmamış yoğun stres formlarını temsil ederler. Bu belli ki, Franz Alexander'in vurguladığı psikosomatik hastalıklar ve nevrotik dönüşüm tepkileri arasındaki fark kadar, psikosomatik hastalıkların özgün ve özgün olmayan tetikleyicileri hakkındaki anlaşmazlık konusu ile de ilgilidir. O, psikosomatik semptomları uyarabilen özgün ve özgün olmayan stresin ve çeşitli özgün olmayan stres kaynaklarının söz konusu bireyde aynı semptomları uyarmasını açıklayabilir.

Doğum başlı başına bir psikofizyolojik travmadır ve ilk kez sevilen bir nesnelliğin kaybıdır anneye aşırı bağımlılık varken ondan ayrılma durumu. Onun psikosomatik hastalıkların kökenleriyle ilgisi, bu nedenle önemli bir ilişkinin kaybı ve aşırı bağımlılık ihtiyacının çeşitli psikosomatik hastalıklarda önemli rol oynayan bir faktör olması gerçeğiyle açıklanır.

**Engram: Uyarıların sinir sisteminde bıraktığı kabul edilen iz. Kuramları arasındaki çatışmayı çözme konusunda yardımcı olur. COEX sisteminin en derin katmanında, geçmiş yaşam deneyimleri, arketipal motifler ya da filogenetik unsurlardan oluşan benötesi doğanın matrisleri yer alıyor.*

Holotropik Nefes Çalışmalarındaki gözlemler, psikosomatik hastalıkların derin köklerini ve fiziksel travmaların onların oluşumunda oynadığı önemli rolü göstererek sözel araçlarla sınırlı olan psikoterapinin bu hastalıklarda olumlu sonuçlar sağlama şansının ne kadar küçük olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Kelimeler psikojenik astım, ağrılı adale spazmları ya da migren baş ağrıları çeken kişilerle çalışmada etkili olmaz. Bu semptomlar derin deneyimsel çalışmalarla, anıların yeniden yaşanması ve onlarla ilgili olan duygusal ve fiziksel enerji boşalmaları gerektirir. Psikosomatik hastalıkların derin kökleri ruhun perinatal ve benötesi alanlarına ulaştığından, bu hastalıkların etkili tedavisi bilinçdışının bu seviyelerinden yoğun deneyimlerin patolojik olmayan ve mantıklı açıklamalarını içeren kavramsal bir çerçeve gerektirir. Ruhun genişletilmiş haritası perinatal ve benötesi seviyeleriyle bu amaca hizmet eder.

Bu deneyimlerin doğal kaynaklara sahip olduğunu anlamadan, terapistler de müşteriler de bu deneyimsel alana girmeye korkarlar ve bilinçdışı materyalin derin seviyelerden bilince taşınmasına izin vermek istemezler. Psikonevroz dışındaki savaş nevrozlarının (PTSD) tedavisinde, hipnoz ve narkoanaliz kullanılan oturumlarda yaşanan duygusal boşalımlardan söz etmiştik. Terapistler, müşterilerinin zorlayıcı durumlarında onların duygusal ve aşırı yoğun fiziksel tepkilerini psikotik alana girerek korku duymadan hoş görme eğilimindedir.

10
BÖLÜM

Holotropik Nefes Çalışmasının Geçmişi, Bugünü ve Yarını

Holotropik Nefes Çalışması Organizatörlerinin Eğitimi

Holotropik Nefes Çalışmasının bugünkü formuna ilk kez Esalen Enstitüsü'nde 1976 yılında başlattık. Onyıldan fazla bir zaman, sadece iki kişi olarak Esalen'de ve dünyanın değişik bölgelerinde bu yeni kendini keşfetme yöntemini sunduk (Kuzey Amerika, Meksika, Güney Amerika, Hindistan, Japonya ve Avrupa'nın değişik ülkelerinde). Bazen, çalışmalarımıza yoğun ilgi duyan ve bize çıraklık etmek isteyen insanlardan yardım aldık. Onlardan birkaçı Esalen sakinleriydi ve diğerleri bizim Esalen'deki bir aylık çalıştaylarımıza katılıp nefes çalışmalarında önemli deneyimler elde eden kişilerdi.

1987'ye kadar bu insanların ilgileri öylesine arttı ki onların bir kısmı bizden organizatörler için bir eğitim programı istemeye başladılar. Onların bu isteklerine yanıt olarak, çalıştaylarımıza katılmış, bizle yıllar boyunca önemli miktarda işler yapmış yüksek motivasyona sahip yetmiş kişiden oluşan bir guruba bir kereliğe mahsus bir eğitim çalışması düzenlemeye karar verdik. Bunu, üç yıllık eğitim programlarımız takip etti, bunlarda katılımcılar yılda iki kez, ikişer haftalık oturumlara katılıyorlardı. Bu formattaki iki grup, Kuzey Amerika'nın Batı Sahilinde buluşuyorlar ve İsviçre, Almanya ve Avusturya'dan Almanca konuşan üçüncü bir grup da Avrupa'da yer alıyordu.

İkinci safhada, yedi adet altıgün birimleri ya da "modülleri"ni içeren bir eğitim programı geliştirdik. Bu modüllerin dördüne katılım zorunluydu (Bilincin Sıradışı Hallerinin İyileştirici Potansiyeli, Duygusal ve Psikosomatik Hastalıkların Mimarisi, Manevi Kriz ve Holotropik Nefes Çalış-

ması Uygulaması). Geri kalan üç modül ise isteğe bağlıydı; katılımcılar burada kendi ilgi alanlarına göre Holotropik Nefes Çalışması ve çeşitli diğer alanların ilişkilerini inceleyen geniş çeşitlilikteki bir çok tema içinden seçim yapabiliyorlardı. (Vipassana Budizmi, şamanizm, alkolizm, ve diğer bağımlılık çeşitleri, mutluluk verici şarkı söyleme, fantastik sanat, kozmoloji ve ontoloji, ölüm ve ölmek vb) Eğitim alanlar bu yedi modülü tamamladıklarında, eğitimlerini tamamlamış oluyorlar ve iki haftalık sertifikasyon programına katılıyorlardı.

Eğitimlerin bu formu bazı ufak geliştirmelerle bu güne kadar uygulana geldi. 1971'den beri Grof Benötesi Eğitim (GTT) Cary ve Tav Sparks tarafından işletiliyor. Cary baş koordinatör ve Tav da başöğretmen pozisyonunda bulunuyor. Biz, GTT'nin bazı modüllerinde ve bazı büyük çaplı halka tanıtım toplantılarında konuşmalar yapmaya ve ders vermeye devam ediyoruz. Şimdi, eğitimlerin çoğu usta kadro üyelerimiz tarafından ve dünyanın farklı bölgelerinde gerçekleştiriliyor. Eğitim alanlar hangi ülkelerde özel modülleri alabileceklerine karar verebiliyorlar. Eğitim alanlara modülleri iki yıldan önce tamamlamamalarını öneriyoruz, çünkü eğitim çok yoğun bir içsel çalışma gerektiriyor ve değerlendirme ve bütünleşme için yeterli zaman ayırmak gerekiyor. Eğitimle ilgili temel bilgilere internet üzerinden de erişilebiliyor. Bugün itibarıyla, eğitimlerimizi tamamlayan binden fazla kişi var ve şu anda bir kaç yüz kişi de eğitimlerine devam ediyor.

Organizatör eğitimlerimiz Holotropik Nefes Çalışması perspektiflerimizi radikal biçimde değiştirdi. Nefes çalışması çalıştaylarını çok daha büyük ölçeklerde gerçekleştirebilmemizi sağladı. Önceki çalıştaylarımızda, katılımcıların deneyimlerinin yoğunluğunun gurubun büyüklüğüne göre artma eğilimi içinde olduğunu görmüştük. Değerlen-

dirme gruplarındaki kişi sayısı aynı oturuma katılmış kişiler arasından 14-18 kişi arasında sınırlandırılmalıdır. Yalnız çalışırken, rastlantısal yardımcılarla 36 katılımcıya kadar çıkan çalıştaylar düzenlediğimiz olmuştu) her katılımcı hafta sonu çalıştaylarında bir ve beş günlük çalıştaylarda iki nefes çalışması oturumuna giriyorlardı.

Bir defasında katılımcı sayısı bu sınırı aşmıştı, gruptaki herkesle birebir bir paylaşma yapma imkânımız olmamıştı. Nefes çalışması oturumları bütün grup üyeleri ile aynı anda gerçekleştirilmelidir (gözlemcilerle nefes alanların yer değiştirmesiyle birlikte), değerlendirme oturumlarında grup daha küçük birimlere bölünebilir. Artık katılımcıların sayısını, nefes çalışmasının yapılacağı alan, değerlendirme gruplarında mola odalarının varlığı ve nefes alanlara destek verip oturumları yöneterek paylaşacak deneyimli organizatörlerin sayısı sınırlıyor.

Holotropik Nefes Çalışması ve Akademik Çevreler

Holotropik Nefes Çalışmasının mesleği destekleyen ve meslek dışı çevrelerdeki artan popülaritesine rağmen, akademik çevrelerin ve yaygın yöntemlerle çalışan klinikçilerin şimdiye kadar ki ilgisi aynı oranda olmadı. Bildiğimiz kadarıyla, Avustralya'da, Brezilya'da ve Rusya'da Holotropik Nefes Çalışması bir tedavi modalitesi olarak resmi kabul gördü. Nedenleri kolayca anlaşılabilir; bu kendini keşfetme ve terapinin yeni formunun uygulama ve kuramı hali hazırdaki terapatik uygulamalardan ve kavramsal çerçevelerden oldukça farklı. Holotropik Nefes Çalışması ve bilincin holotropik halleriyle çalışmak genelde bazı temel anlayışlar ve metafizik varsayımlarda değişiklikleri gerektiriyor, dünyayı ve insan ruhunu geleneksel yollardan görmeye kendini adamış profesyoneller için bu hiç de kolay değil.

Geleneksel klinikçiler için, yoğun duygusal halleri ve beraberinde gelen fiziksel ortaya çıkışları kabul etmek kolay değil, onlar baskılanıp budanmak yerine desteklenmesi gereken kendini iyileştirme süreçlerini psikopatalojik süreçler olarak teşhis edip öyle muamele ediyorlar. Birçok geleneksel psikoterapist konuşma terapisinden deneysel terapiye geçişi zor bulur, özellikle de bilincin holotropik hallerini uyaran daha etkili olanlarına. Bunlara ek bir sorun da, beden çalışmasının ve destekleyici fiziksel temasın kullanımıdır, ki bunlar çok faydalıdır ve Holotropik Nefes Çalışmasının önemli bileşenleridir.

Holotropik Nefes Çalışması uygulamasının psikoterapistler nezdinde karşılaştığı belki de en önemli sorun terapatik müdahalenin ve trerapistin rolünün yeniden tanımlanmasında yatmaktadır. Bu, müşterisinin sorunlarının entelektüel bilgisine ulaşıp buradan yorumlama, aktarım analizi vb. gibi en uygun müdahale yolunu bulmaya çalışan terapistin bir aktif ajan "icracı" rolünden sıyrılmasıyla ilgilidir. Holotropik Nefes Çalışmalarında nefes alanın kendi içsel iyileştirme bilgisi yönlendirici ilkedir ve organizatörün görevi bu sürecin kendiliğinden açılımını sağlamaya destek olmaktır. Ruhun kendini iyileştirme potansiyeline olan güveni kazanmak ve her türlü yargılamadan kaçınmak bilincin holotropik halleriyle başarılı ve verimli bir çalışmada en önemli ön gereksinimlerden birisidir.

Holotropik Nefes Çalışmasının, terapatik uygulamaya kendi temel kuramsal ve metafizik özelliklerini getirmesi de aynı derecede meydan okuyan bir değişimdir. Bunlardan birincisi, bilincin doğası ve insan ruhu hakkında kökten farklı bir anlayış getirmektedir. Holotropik açıdan, bilinç ve ruh, insan beynindeki nörofizyolojik süreçlerin ürünleri ve böylece de maddenin bir yan ürünü değil, evrenin temel özellikleridir (anima mundi). Modern bilim araştırmalarının

çeşitli güzergahlarında yapılan gözlemler, bilincin insan beyninden bağımsız olarak işlem yapabildiğini ikna edici delillerle göstermiştir; Bunlardan beynin bilince aracılık ettiği, fakat onu üretmediği sonucuna varılmıştır (Goswami 1995; Ring ve Valarino 1998; Grof 2000 ve 2006b).

Holotropik hallerle çalışabilmek için bir temel kuramsal revizyon daha gerekiyor, bu da geleneksel psikiyatristler, psikologlar ve psikoterapistler tarafından kullanılan ruh modeline iki büyük alanın daha eklenmesidir. Şimdiki ruh modeli doğum sonrası biyografi ve Freud'cu bireysel bilinçdışı ile sınırlıdır. İki yeni alanla gelen bu genişleme -perinatal ve benötesi- insan ruhu imajını Doğunun büyük ruhani felsefelerinde ve çeşitli yerli kültürlerinde gördüğümüz kavramsal yapılara benzer bir hale büründürecek kadar büyük ve kapsamlı bir genişlemedir. Bu, ellerindeki dünya görüşü ve insan ruhu anlayışının endüstri öncesi toplumlardan çok daha ileri olduğu öğretilmiş Batılı akademik çevreler için aşağılayıcı bir fark ediş olabilir.

Holotropik hallerin araştırmalarındaki gözlemler, doğasından organik olmayan duygusal ve psikosomatik hastalıkların doğası ve kökeni hakkındaki anlayışı da köklü biçimde değiştirmektedir. Onlar, bebeklik ve çocukluk dönemindeki şartlardan kaynaklanmamaktadır, ruhun daha derinlerindeki farklı köklere sahipler (perinatal dönemden, prenatal döneme, soysal, ırki, kolektif, filogenetik, karmik ve deneyimsel arketipal matrisler). Semptomların gelişimi, müşterinin ruhunun farklı seviyelerindeki travmatik izleri kendi kendine silmeye yönelik bir girişim olarak anlaşılabilir. Bu görüş açısı, hali hazırda ciddi akıl hastalıklarının kendilerini ortaya koymaları olarak görülen durumlarda bile uygulanabilir. İnsan ruhunun genişletilmiş haritası bunları bilincin sıradışı hallerinin kendiliğinden gelişen olaylardan oluşan önemli bir alt kategori olarak görebilir.

Halihazırda psikoz olarak muamele gören psikoruhani krizler büyük bir iyileşme, dönüşüm ve hatta evrimsel potansiyele sahiptir. Holotropik Nefes Çalışmasının sertifikalı organizatörleri, çok sayıda bireysel oturumlar içeren, akranlarını bilincin holotropik hallerinde yoğun bir şekilde destekleme deneyimi ve benötesi kuram konusunda aldıkları derslerle, manevi kriz süreci içindeki insanlara destek verebilecek şekilde iyi hazırlanmış ve donatılmış durumdadırlar.

Semptomların, bir iyileşme ve dönüşüm fırsatı olarak görülmesi fikri de geleneksel eğitimli profesyoneller için başlıca bir yeniden değerlendirme süreci anlamına geliyor. Halihazırdaki klinik uygulamada, semptomların dindirilmesi klinik bir gelişme ve semptomların yoğunlaşması da klinik durumun kötüleşmesi olarak algılanıyor. Semptomatik tedavi sorunun kökenine gönderme yapmadığı halde yanlış bir şekilde terapi olarak adlandırılıyor. Somatik tıpta, etyolojik (neden bilimsel, Ç. N.) faktörü hedefleyen nedensel terapi ile semptomatik terapi arasında çok belirgin bir fark vardır ve bu fark müşterinin durumunu çok daha hoş görülebilir hale getirmektedir.

Holotropik Perspektifin Faydaları

Yukarıda sözü edilen kuram ve uygulamadaki değişiklikler, psikiyatri ve psikolojiye bilincin holotropik halleri üzerine yapılan araştırmalar tarafından öneriliyor. Bunlar köktenci ve meydan okuyan değişiklikler. Bununla beraber, bunları kabul edip uygulamaya koyanlar kendi kendini keşfetme ve iyileşme süreçlerinde ya da diğerleriyle olan çalışmalara katılmak suretiyle bu çok ileri görüşlü kavramsal reoryantasyondan faydalanma şansına sahip oluyorlar. Duygusal ve psikosomatik hastalıkların (fobiler, depresyon, intihar eğilimi, cinsel fonksiyon bozuklukları ve sapmalar, psi-

kojenik astım vb.) doğası ve dinamiklerine ilişkin derin bir anlayış kazanıyorlar, onların perinatal ve benötesi kökenlerini tanımış oluyorlar. Aynı zamanda, bilinçdışının derin seviyelerinde ortaya çıkan terapatik mekanizmaları devreye sokarak daha iyi ve daha hızlı terapatik sonuçlar elde edebiliyorlar (Grof 1985 ve 2000).

Ruhun genişletilmiş yeni haritası, sağlıklı ve hasta insan ruhunun en temel konularında çok farklı görüş açılarına sahip olan psikoterapati okullarının kafa karıştırıcı bolluğuna da bir netlik kazandırıyor. O, Sigmung Freud, Melaine Klein, Otto Rank, Wilhelm Reich, Sandor Ferenczi, C. G. Jung ve ego psikolojisinin temsilcilerini ve hepsine kapsamlı bir ruh modelinde yer verip onları sentezleyip bütünleştiriyor. Bu görüş açısından, bu okulların kurucularının her biri ruhun özgün bir seviyesine odaklanmış, diğerlerini ihmal etmiş ya da yanlış yorumlayarak onu kendi özel görüş açılarına indirgemişlerdir.

Holotropik Nefes Çalışması önemli bir uygulama olarak avantajlara sahiptir. Duygusal ve psikosomatik sorunların ruhsal seviyelerdeki kökenlerine iner ki, normalde bu imkan sözel terapi ile mümkün değildir ve bilinçdışı materyale erişimi büyük oranda hızlandırır. Fiziksel travmaların altında yatan, boğulmaya yakın durumlar ya da biyolojik doğum gibi çeşitli psikosomatik sorunların konuşma ile yapılamayacak tarafını gerçekleştirebilme imkânı sağlar. Diğer bir avantajı, eğitimli organizatörler ve müşteriler arasında tercih edilebilecek sayısal bir orantıya sahip olmasıdır. Holotropik Nefes Çalışması ortaklaşa gruplar içinde gerçekleştirilir. Bu gruplarda sekiz ya da on katılımcı için bir eğitimli organizatör gerekir ve eğitimli olmayan gözlemciler tarafından gerekli destek sağlanabilir. Ek olarak, bizim deneyimlerimiz göstermiştir ki, gözlemci rolünü deneyimleyen birçok kişi, bu çalışmaya büyük ilgi göstermiş ve onlar

da eğitimli organizatör olmak için kayıt olmuşlardır. Böylece, bu durum insanlar arasında sürekli bir büyüme eğilimine işaret etmektedir.

Yeni psikolojinin diğer önemli bir özelliği de holotropik hallerle ilgili incelemelerden ortaya çıkan batının bilimsel çevrelerinde ruhanilik ve dinle ilgili bozulmuş görüşlerin düzeltilmesi olanağının ortaya çıkmış olmasıdır. Modern bilinç araştırmaları, ruhaniliğin insan ruhunun ve evrensel düzenin önemli bir boyutu olduğunu göstermiştir. Şamanizm, mimitoloji ve yerli kültürlerinin ayinsel yaşamı, mistisizm ve dünyanın büyük dinlerin samimi bir anlayışı insan ruhunun periantal ve benötesi boyutlarının eklendiği genişletilmiş haritası olmadan imkânsızdır. Bu aynı zamanda, ruhani deneyimleri anlamak istediğimizde de, kendi içsel yolculuklarında bocalayan insanlara destek sağlama yolunda da gereklidir. İster varlığı Batı biliminin temel metafizik varsayımları ile uyumsuz olduğu için, isterse de şeytani ve organize dinlerin bozuk ifadeleri olarak görmekten dolayı, hangi çeşit ve şekilde olursa olsun, ruhaniliği patolojiye indirgemek ve yok saymak ciddi bir yanlıştır.

Holotropik görüş açısı aynı zamanda sanatın psikoloji ve psikopatolojisine de yeni içgörüler sağlar ki; onlar Marie Bonaparte, Otto Rank ve diğerlerinin önceki çabalarından çok daha fazla derin ve açılım sağlayıcıdır. Birçok büyük sanat yapıtının güçlü duygusal etkisi (romanlar, resimler, filmler ve müzikal besteler) kendilerinin ait oldukları kaynaklar anlaşılmadan açıklanamazlar ve bu kaynaklar yazarların biyografilerinde değil, aynı zamanda onların ruhlarının perinatal ve benötesi alanlarındadır. Yaratıcılığın en yüce formlarında sanatçılar benötesi kaynaklardan doğrudan ilham aldıkları bir kanala sahip olmaktadırlar.

Bilincin Holotropik Halleri ve İçinde Bulunduğumuz Küresel Kriz

Holotropik Nefes Çalışmasını ve bilincin holotropik hallerinin diğer formlarını kullanarak kendini keşfetme yolculuğunda bir özelliğe dikkat etmek gerekiyor. Bu uygulamalar, duygusal ve psikosomatik hastalıkları dindirmekten şok daha fazlasına sahiptir. İnsanların yaşamını çok daha tatmin edici hale getirip rahat kılarlar. Biyografik, perinatal ve benötesi materyalin değerlendirilmesinden sonra dünya görüşündeki değişiklikler, değerler hiyerarşisinde ve yaşam stratejisinde önemli değişimlere yol açar. Bu değişimlerin etkileri yoğun içsel çalışmalar içindeki söz konusu kişinin bireysel faydasının ötesine de taşınır. Bu dönüşüm, agresyonun önemli ölçüde azalmasına neden olur ve ırksal, cinsel, kültürel ve ideolojik hoşgörü ve sevgi, ekolojik duyarlılık ve gezegensel bir vatandaşlık duygusu gelişmesine yol açar.

Halihazırda, çok tehlikeli bir küresel kriz yaşıyoruz. Bu kriz türümüzün devamını ve bu gezegendeki yaşamı tehdit ediyor. Son tahlilde, bu krizin birçok farklı özelliğinin ortak paydası insanlığın bilinç seviyesinin düzeyidir. O yüksek bir standarta ulaşabilirse, şiddete ve akılalmaz açgözlülüğe olan eğilimi evcilleştirebilirsek dünyadaki var olan sorunların dindiğini ya da çözüldüğünü görebileceğiz. Önceki bölümlerde tanımladığımız bu dönüşümü başaran insanlarda düzenli olarak gördüğümüz bu değişimler var olmayı sürdürme şansımızı büyük oranda artırıyorç Genelde ve özelde Holotropik Nefes Çalışması şimdiden bu yolda olanlar kadar yeni girme kararı alanlara da faydalı bir rehberlik sunuyor.

Holotropik Nefes Çalışmasında Özel Müdahaleler

Holotropik Nefes Çalışmasında kullanılan beden çalışmasının genel stratejisini anlamak ve uygulamak oldukça kolayken, bazı özel durumlar hakkında kısaca bilgi verilmesini gerektiriyor. Çeşitli durumlardaki müdahalelerin farklı formlarını anlatacağımız için, onların hepsinin ortak bir paydası bulunduğunu akılda tutmak önemli. (semptomların altında yatan duyguları ve fiziksel enerjileri bilince taşıyarak tam olarak ifade edilmesini sağlamak)

Bu, bazı genel okurların ilgisini çekebilecek çok özel bir bilgidir, fakat onun pratik uygulamasında, sadece GTT Eğitim'in kurslarını tamamlamış sertifikalı Holotropik Nefes Çalışması organizatörlerinin çalışmalarında kullanmalarına izin verilmiştir. Biz Tav Spark'ın Doing Not Doing: A Facilitator's Guide to Holotropic Breath work kitabını da ilave okuma olarak şiddetle tavsiye ediyoruz. Bu kitap holotropik çalışmanın temel stratejisini çok açık, okunması kolay ve esprili bir şekilde ortaya koyan başarılı bir çalışmadır.

Boğulma Deneyimi ve Göğse Yapılan Baskı

Holotropik oturumlarda boğazdaki boğulmayla ilgili sıkışmalar ve büzüşme deneyimlerine çok sık rastlanıyor. Bu durumların kaynağı, boğulmaya yakın durumlar, boğaza sarılarak sıkma durumları, difteri, boğmaca ve zor doğumlara ilişkin anılardır. Gırtlağın sinirlere ve arterlere olan yakınlığının getirdiği hassasiyet nedeniyle bu hisleri boğazı sıkarak artırmak imkânsızdır. Bu durumu çözmenin en etkili yolu nefes alana silindir şeklinde yuvarlanmış bir havlu ver-

mek ve ondan kendisini boğan gücü teşhis edip onun etkisini havluyu tüm gücüyle burarak göstermesini istemektir. Eğer, yardımcılar (gözlemci, organizatör ya da çırak) nefes alanın üst bedeni boyunca havluyu uçlarından gergin bir şekilde tutarlarsa bu çalışmanın etkisi daha da artabilir. Gergin havlunun nefes alanın bedeninden yeterli bir yükseklikte yukarıda tutulması zorunludur, böylece söz konusu kişinin boğazına herhangi bir baskı uygulanmamış olur.

Bu olurken, nefes alana durumun uyardığı tüm duygu ve fiziksel tepkilerini ifade etmesini söyleriz. Boğulma deneyimi yaşayan bir kişi tipik olarak bir kurban rolündedir ve kendini boğan gücü kendi kişiliğinin kendine has bir parçası değil bir yabancı olarak algılar. Orijinal halde durum böyleyken, nefes alma oturumu esnasında bu anı yüzeydeyken durum farklıdır. O zamana kadar, bütün durum özümsenmiştir ve boğulma deneyimi ve boğma eylemi nefes alanın kendi kimliğinin farklı özellikleri haline gelmiştir. Tanımlandığı şekilde havlu kullanımı ile, nefes alan şu gerçeği bilir ve anlar ki, o hem boğan hem de boğulandır.

Aynı prensip, nefes alan göğsünde aşırı bir baskı ve göğüs kafesinde sıkışma hissettiğinde de kullanılabilir. Bu doğum deneyiminin sık karşılaşılabilen doğal bir özelliğidir. Bu durumda ezici güç özümsenmiştir ve döl yatağı kasılmalarının içe yansıtılan baskısıdır. Nefes alan onu bilmez ve tanıyamaz, o ezici gücün kurbanı olduğu kadar, aynı zamanda "ezendir"de.

Organizatör ve nefes alan için bu çeşit sıkışmayı çözmenin en iyi yolu şilte üzerinde yatay pozisyonda bedenleri birbirine paralel halde; birbirlerini belli bir güçle kucaklamaları ve sıkmalarıdır. Bu olurken, nefes alan bu durumun uyardığı duyguları tam olarak ifade etmeye teşvik edilir. İki beden arasındaki bir yastık veya minder çok samimi ya da rahatsız edici fiziksel yakınlığın derecesini azaltır.

Adale Gerilimleri ve Spazmlar Deneyimi

Nefes alanın el ve kollarındaki bloke olmuş enerjinin (tetani) serbest kalmasını sağlamanın çok etkili bir yolu "Meksika bilek güreşi" diye bilinen bir durumu sahnelemektir. Sırtüstü yerde uzanmakta olan nefes alana, kollarının ön kısımlarını dirsekleri yerde olacak şekilde ileri uzatmasını ve kol kaslarındaki gerilimi bilerek artırmasını isteriz. Sonra organizatörler kendi bedenlerini söz konusu nefes alana paralel olacak bir pozisyona getirirler ve nefes alanın kolunu sıkıca tutarlar. Bu birbirlerinin kollarını zeminde doğru itme çabasıyla devam eder. Bununla beraber, amaç kazanmak değil, gerilimin bir süre devam etmesini sağlamaktır, bu arada nefes alan bu durumun uyardığı tüm duygularını ve fiziksel hislerini ifade etmelidir.

Bazı durumlarda, gerilim bedenin özel bir bölgesinde değil, genel bir haldedir; böyle durumlarda bloke olan enerji tüm bedene yayılmış durumdadır. Bu durum güçlü adale gerilimlerinden acı dolu tetaniye kadar değişebilen farklı yoğunluklarda ve seviyelerde gerçekleşebilir. Burada hızlı nefes alamaya karşı gelişen basit bir psikolojik tepkinin (hiperventilasyon sendromu) ötesinde bir şeyle uğraştığımızın vurgulanması önemlidir, bu kompleks bir psikosomatik tepkidir. Bu gerilimin kaynağı çok aşırı bir travmatik durumun ya da daha genelde böyle anıların katmanlaşmış bir diziliminin (bir COEX sistemi) işlenmemiş anılarıdır. Bu travmatik durumlar büyük miktarlarda duygusal ve fiziksel enerji üretmiş ve ifade edilmeden öylece kalmışlardır.

Bazı örneklerde, travmatizasyon öyle aşırıdır ki bilinç acı duyan bedenden ayrılabilir nefes alan kendisinin "bedeni ile bağının koptuğunu" rapor eder ve hiç bir şey hissetmemektedir. Bu tür bilincin bedenden kopmasından, tanatolojik kaynaklarda bahsedilen ölüme yakın durum-

larda beden dışı deneyimlere (OBE'ler) yol açan aynı mekanizma sorumludur. Bu ayrılma, bilincin acı duymasını engellemeye yöneliktir. Holotropik Nefes Çalışmalarında bu tür bilincin bedenden ayrılması durumları "geri dönüş" zorlukları gösterme eğilimdedir ve oturumun uzamasına neden olur.

İki özel durumda gördüklerimizi burada aktarıyoruz. Bedenin tetanisi (kasılma) tam bilinçli bir deneyimdir ve tetani bilincin bedenden ayrılmasına yol açabilir. Bilinçdışından ortaya çıkan travmatik anıların güçlü enerjik yüklemesi ile onu tutmak ve yüzeye çıkmasını engellemek isteyen psikolojik savunma mekanizmaları arasında dinamik bir denge durumu vardır. Yardımcıların görevi böyle durumlarda bu dinamik denge durumunu istikrarsızlaştırmak ve bilinçdışı materyalin ortaya çıkmasını sağlamaktır.

Bu görevi başarmanın en etkili yolu nefes alandan sırtüstü yere uzanmasını, kollarını dirsekleri üzerinde burmasını ve kollarındaki ve bedeninin geri kalanındaki gerilimi artırmasını, bütün bedenini çelikten ya da granitten oluştuğunu düşünmesini istemektir. İki yardımcı, onun iki yanında bileklerini sıkıca tutarlar ve bedenin yukarı bölümünü zeminden yaklaşık altmış santim kadar yukarı kaldırırlar. Nefes alandan, bu duruma onu yargılamadan ve sansürlemeden en doğal tepkiyi vermesi ve tam olarak ifade etmesi istenir.

Bu beden çalışması psikolojik savunmaları zayıflatır ve deneysel süreci harekete göre ayarlar. Eylemsizlik ve durgunluk görmek yerine, şimdi nefes alandan motor eylemler şeklinde yoğun tepkiler görmeye başlarız, duyguların dışa vurumu, öksürme, yüksek sesle bağırma ve diğer ortaya çıkışlar. Bedenin katılığı ve his yoksunluğu, yoğun duygular ve fiziksel enerjilerle, onların yüzeye çıkmasına karşı eşit derecede güçlü psikolojik savunmalar arasındaki dinamik

dengelemenin bir sonucu olduğu artık iyice belli olmuştur. Bu beden çalışması, enerjik sıkışmayı ortadan kaldırmak ve oturumun kapanışını sağlamak için çok etkili bir yoldur.

Daha önceden bahsettiğimiz gibi, bilincin bedenden ayrılması nefes alanın geçmişindeki çok acı veren travmatik olaylara bir tepkidir. Bu şartlar atında yüzeye çıkan, bilinçdışı malzemenin altında, tipik olarak şiddetli duygusal, fiziksel ve cinsel taciz, zorlu doğum ve yaşamı tehdit eden çeşitli durumlara ilişkin aşırı acı dolu anılar yatar. Bu travmanın anısı bilince taşındığında ve onunla ilgili duygular tam olarak ifade edilmeye başlandığında, nefes alan tipik olarak bir rahatlama haline ulaşır ve bedeniyle irtibatlandığını hisseder. Bu şartlar altında genellikle şunları duyarız: "Hayatımda ilk kez bedenimin içinde yaşadığımı hissettim."

Genital Bölgede Blokaj, Cinsellik ve Çıplaklık

Bloke olmuş enerjinin salınımının gerçekleştiği yer genital bölge (üreme organlarının olduğu bölge), anal bölge ya da bu bölgelere yakın ise ortaya özgün sorunlar çıkar. Belli nedenlerle, bu bölgelerdeki gerilimi doğrudan elle baskı uygulayarak artırmak mümkün değil. Neyse ki, elimizde oldukça etkili alternatifler var. Nefes alana bacaklarını esnetmesini, onları yukarı doğru germesini ve dizlerini bir araya getirerek tutmasını isteriz, bu arada organizatör ve gözlemci onları ikiye ayırırlar. Kalçalarının farklı açılara doğru açılmasının deneyimlenmesi ile nefes alan bloke olmuş bölgedeki gerilimi artırma imkânına sahip olur. Sonra, nefes alan bu durumun uyardığı duygularını tam olarak ifade eder. Zaman zaman, tam tersi bir düzenleme daha etkili olabilir; burada organizatör ve gözlemci onun dizlerini bir araya getirecek şekilde iterlerken nefes alan bacaklarını kaldırır.

Bu şekilde yapılan beden çalışması, özellikle de cinsel tacizle ilgili olan travmatik anıları bilince taşıyabilir ve çok yoğun duyguları uyarabilir. Nefes alanları bu beden çalışmasının gücü konusunda daima uyarırız ve bunu yapmadan önce onlardan izin alırız. Onlara biz onlarla çalıştığımız süre boyunca, tam kontrolün onlarda olacağını bu süreci istedikleri zaman "dur" demek suretiyle ara vermek ya da tamamen durdurmak imkânlarının olduğunu hatırlatırız. Bu çalışmayı, özellikle de Holotropik Nefes Çalışması deneyimi olmayan kadınlarla yaptığımızda, yardımcının kadın olması tercih edilir. Genital bölgeye ve kadının göğüslerine dokunmaya izin verilmez, nefes alan bunu açıkça istese bile. Daima dolaylı bir alternatif bulmak mümkündür.

Esalen Enstitüsü'ndeki çalıştaylarımızdan birinde, bir genç kadın bizim önerimizi almak istedi: "Nefes alan testislerini sıkmamı istedi; bu çeşit şeyler yapıyor musunuz?" böyle bir şey olduğunda, deneyimli bir organizatör müdahale etmeli ve durumu ele alıp, cinsel olmayan bir alternatif sunmalıdır. Bizim Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında cinsel temasa hiç bir şekilde izin verilmemesi kuraldır. Karşılıklı rıza içinde dahi olsa bu kuralı çiğneyen nefes alan ve gözlemciler organizatörlerin dikkatini çekerse, benzer bir yaklaşımı takip ederler. Destekleyici fiziksel temas, nefes alanın anaklitik ihtiyaçlarını tatmin etmeyi hedeflemektedir, yetişkin cinselliğinin unsurlarını taşımaz.

Bazı durumlarda, nefes alan destekleyici anaklitik durumu cinsel olana kaydırma girişiminde bulunabilir. Buna, nefes alan erkek ve organizatör de kadın olduğunda daha sık karşılaşılır. Çoğu zaman, bu durum önceki yaşlara derin geri dönüşlerde nefes alanın erken çocukluk döneminde bir dişi figüre karşı korkutan ve acı dolu bir bağımlılığı deneyimlerken ya da onun bir çeşit tacizine uğradığında oluyor. Anaklitik durumu, yetişkin cinselliği haline çevirmek yetiş-

kin erkek-kadın ilişkisinde erkek geleneksel olarak daha dominant olduğundan psikolojik savunma ve kaçış mekanizması olarak çalışabiliyor.

Bu olduğunda, organizatörün görevi nefes alanı kendi içine odaklamaya teşvik etmektir, nefes alandan travmanın olduğu döneme geri dönmesini ve orijinal duyguları tam olarak deneyimlemesini ister. Organizatörün, yetişkin cinselliği girişimlerinin terapatik verimliliği azaltıcı ve çok derin seviyelerdeki bir iyileşme deneyimine yol açacak önemli bir fırsatı harcamak anlamına geleceğini nefes alana açıkça göstermesi gerekiyor. Bu durumlar hakkında, oturumdan önce konuşmak ve gerekli açıklamaları yapmak elbette daha kolaydır. Böylece, bu konuşma nefes alan bilincin holotropik halinde olduğu bir sıradayken yapılabileceğinden çok daha rahat ve basitçe yapılabilir.

Holotropik Nefes Çalışmasına cinsel aktiviteleri karıştırmak sadece etik ve sosyal anlamda uygunsuz değil, aynı zamanda nefes alan için duygusal olarak aldatıcı ve potansiyel olarak tehlikelidir de. Nefes alanların çoğu derin bir şekilde yaş gerilemesi deneyimlemekte ve durumla ilgili algıları ve buna olan tepkileri bir yetişkinin değil gerilemenin derinliğine bağlı olarak değişen bir şekilde bir bebeğin ya da çocuğun algı ve tepkileridir. Bu şartlar altında, cinsel ilişki derin biçimde bozucu, kafa karıştırıcı ve travmatik olabilir. Holotropik Nefes Çalışmasının halka açık ve grup halinde bulunulan yerler dışında, kapalı kapıların ardında bire bir yapıldığı durumlarda, cinsel sınırları net bir şekilde korumak çok daha büyük bir önem kazanır.

Cinsel aktivite bir şekilde otoerotik ve diğer insanların işe karışmadığı bir şekildeyse durum farklıdır. Yaş gerilemesi yaşayan ve bireysel tarihlerinin çeşitli dönemlerindeki özel bölümleriyle temas halindeki nefes alanların, cinsel duygularına ya da acı dolu algılamalarına tepkiler vermeleri

nadir bir durum değildir. Çok nadir durumlarda, bu açık bir mastürbasyon halini alabilir. Buradaki politikamız, müdahale etmemek ve söz konusu kişiyi bir şilteyle örtmektir. Bu sürece müdahale etmek derin yaş gerilemesi içindeki kişi için çok rahatsız edici olabilir. Bu durumlar, katı ebeveynlere sahip kişilerin onlara mastürbasyon yaparken yakalanmaları ve şiddetli bir şekilde cezalandırılmalarına ilişkin bir olayın kopyalanmasına da yol açabilir.

Nefes çalışmalarında bazen üzerinde durulması gereken bir durum da çıplaklıktır. Oturum esnasında soyunmaya yönelik motivasyonlar çeşitlilik gösterebilir. Perinatal unsurların olduğu oturumlarda, nefes alanın tümüyle giyinik bir halde doğumla ilgili konular üzerinde çalışmanın uygunsuz olacağı hakkındaki duygularını yansıtabilir. Çocukluğundaki şiddetli cinsel baskılar deneyimlemiş kişilerin çırılçıplak soyunmaları bir özgürlük ve başkaldırı tavrıdır. Önceden, rahibelik ya da rahiplik yapmış veya yaşamının önemli bir bölümünü manastırda geçirmiş kişilerde de zaman zaman bu durumu gözlemleriz. Bütün elbiselerini çıkarmak, birinin endüstriyel toplumlara özgü bedenine ve kendi doğasına olan yabancılaşmasının üstesinden gelmeye çalışmasının bir ifadesi de olabilir. Nadiren, nefes alma oturumları gizli ya da belirgin teşhirci eğilimlerin kendini ortaya koymasına da yol açabilir.

Bu durumla ilgili hesaba katılması gereken en önemli şey bu olayın Holotropik Nefes Çalışmasının yarattığı imaj ve halkla ilişkiler üzerindeki etkileridir. Esalen Enstitüsü'nde bu metodu geliştirdiğimiz zaman, katılımcıların elbiselerini oturumlar esnasında çıkarmaları çok önemli bir olay değildi. Esalen harika termal suları ve onlarla bütünleşmiş çıplak banyolarıyla bilinen bir yerdi. Nefes çalışması oturumlarından sonra, herkes değilse bile çoğu kişi doğruca banyolara koştururdu. Esalen yüzme havuzunun çevresin-

de banyo giysileri içinde gezinmek te bir seçenekti. Benzer olarak, çıplaklık tüm programın White Sulphur Springs, Pocket Çiftliği ya da Hollyhock Çiftliği'nde olduğu gibi sadece bizler için düzenlendiği nefes çalışması organizatörlerinin eğitimlerinde de önemli bir sorun teşkil etmiyordu. Derin duyusal süreçleri paylaşan insanlar olarak, katılımcılar birbirlerini iyi tanıyorlardı ve birbirlerinin yanında rahattılar. Banyo süitlerinin sıcak su küvetlerinde ve yüzme havuzlarında kullanılması her zaman bir seçenek olarak görülmesine rağmen, katılımcılar genellikle çıplaklığı tercih ediyorlardı.

Durum, genellikle Esalen sakinlerinden ya da öğrencilerimizden çok daha az açık fikirli, çok katılımcıyı içeren ve otellerde gerçekleşen büyük tanıtım çalıştaylarında farklıdır. Böyle durumlarda, grup içindeki bazı insanların ya da otel personelinin çıplaklıkla karşılaştıklarında öfkelenmesi ve incinmesi daha fazla beklenir. Ek olarak, deneyimlerimize göre, nefes çalışması esnasında biri elbiselerini çıkarırsa, bu olayla ilgili oldukça hareketli bir dedikodu zinciri insanlar ve arkadaşlar arasında yayılmaya başlar ve iş bu konuda makaleler yazılmasına kadar varır. Doğal olarak, bu Holotropik Nefes Çalışmasının genel halk üzerindeki imajına ters etkilerde bulunur.

1991 yılında, çıplaklığın olduğu ve Aquanima adını verdikleri bir Holotropik Nefes Çalışması versiyonu geliştiren sertifikalı Fransız organizatörler, Holotropik Nefes Çalışmasının imajını oldukça zor bir sınava tabi tuttular. Onların nefes çalışması oturumlarında, nefes alanlar çalışma eşlerinin desteğiyle yüzme havuzunda sırtüstü yüzdüler. Yüzme havuzu yaklaşık birbuçuk metre derinliğinde ve tüm bölümlerinde bu derinlikte ve beden ısısına yakın derecede ılık suyun bulunduğu bir havuz olarak düzenlenir. Çıplaklığın ve sudan oluşan bir ortamın potansiyelinin güç-

lü duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına neden olduğunu, 1960'larda Hollywood psikoloğu Paul Bindrim keşfedip tanımladı. O, çıplak maraton sürecini yarattı ve ona aquaenerji adını verdi.

Bernadette Blin-Lery, Aquanima'nın yaratıcılarından biridir, Brigitte Chavas'la birlikte yazdıkları kitapta Holotropik Nefes Çalışması sürecine su unsurunu taşıma hakkında güçlü argümanlar getirmişlerdir. Su bedenimizin yüzde 70'ini ve gezegenimizin de yüzde 75'ini oluşturuyor. Hayat ilkel okyanusta başladı ve bireysel varlığımız anne rahmindeki sıvı yatakta başladı. Su kesinlikle yaşam için zorunlu bir unsurdur; hiç bir organizma onsuz varlığını sürdüremez. Olağanüstü arındırıcı özellikleri olan bir elementtir, fiziksel ve psikolojik anlamda güçlü bir ruhani semboldür.

Suyla çalışma, (filogenetik) ilkel okyanustaki yaşamın kökenlerine ve (ontogenetik) prenatal ve amniyotik varlıkhallerdeki arkaik seviyelere kadar bir geriye gitmeyi sağlayabilir. Havuzdaki beden ısısındaki su dış dünyayla olan kesişimi ortadan kaldırabilir ve sınırları yok edip bütünlük duygularına yol açabilir. Çalıştay katılımcılarının raporlarına göre, su içinde yapılan Holotropik Nefes Çalışması oturumlarında erken bebeklik, prenatal yaşamdaki olaylar ve çeşitli aquatik formlarla kimliklenmeler sık olarak deneyimleniyor. Onlardan bazıları suyu kutsal boşluk olarak deneyimliyor ve onu "sevgi okyanusu" diye anıyorlar. Suyun, aynı zamanda deneyimleri yumuşatıp iyi bir bütünleşmeye yol açtığı gözleniyor. Bu yöntemin yaratıcılarına göre, Aquanima hidrofobisi suya karşı patalojik bir korku ve yüzmeyi öğrenememe durumu- olan insanların tedavisinde özellikle etkili bir yöntem.

Blin-Lery ve Chavas, kitaplarında Aquanima oturumları esansında bir seçenek olabilen çıplaklığın avantajlarına

da atıfta bulunuyorlar. Çıplaklığın, katılımcıları mantıksız sosyal tabulardan arındırdığını ve onları yaratan zorunluluklar ve faydalar artık söz konusu olmadığı halde varlığını hala sürdüren birçok gereksiz psikolojik savunma mekanizmasının ortadan kalkmasını sağladığını da vurguluyorlar. Hepimiz dünyaya çıplak geldiğimiz için, çıplaklık erken bebeklik dönemine ve perinatal döneme geri dönüşe yol açabiliyor. Diğerleri tarafından çıplak olarak görülmek ve kabul edilmek ve diğerlerinin çıplak bedenlerini görmek (tüm kusurlarıyla birlikte cinsler arasında, farklı yaşlar ve fiziksel tipler arasında) insanların kendini kabul etmesini büyük oranda artırıyor. Cinsel temasın katı biçimde yasaklanması bu durumu şaşırtıcı biçimde güvenilir kılıyor.

Aquanima yirmi - yirmidörtlü gruplar halinde ve dört veya beş organizatörün katılımıyla gerçekleştiriliyor. "Kuru" Holotropik Nefes Çalışmalarındaki ikili eşleşmelerden ziyade üçlü eşleşmeler halinde çalışılıyor, her nefes alan iki akranı tarafından destekleniyor. Bu durum, sürece bazı ilginç unsurların eklenmesine yol açıyor; Oedipal (erkek çocuğun annesini babasından kıskanması) konuların ortaya çıkmasına yol açıyor ve bu konudaki travmatik deneyimlerde düzeltici etkisi oluyor. Bu üçlü eşleşme düzeni kardeş rekabeti ve kıskançlık gibi bazı diğer konuların da ortaya çıkmasına yol açabiliyor. Bu durum, "Kuru" Holotropik Nefes Çalışmalarında katılımcı sayısının tek sayı olduğu zamanlarda, eşleşmenin üçlü olarak yapılmasında zaman zaman ortaya çıkan durumla aynıdır.

Yukarıda bahsedilen faktörlerin tümü Aquanimayı çok ilginç psikoterapatik bir deneyim haline getiriyor. Maalesef, gazeteciler ve eleştirmenler bu çalışma formatını nadiren sansasyonelleştirmek ve ahlaki değerlendirmelere taşımaktan kaçınıp olgun ve tarafsız olabiliyorlar. Fransız Holotropik Nefes Çalışması organizatörlerinin bu ilginç buluşla-

rının gölgede kalan tarafı bu nedenle Holotropik Nefes Çalışmasının imajına ters etkide bulunuyor. Gazetelerde ve dergilerde bu çalışmanın nefes çalışmasının dönüştürücü ve terapatik etkilerinden çok çıplaklıkla ilgili özelliklerine dikkat çekiliyor.

Aşırı, Kararsız ve Agresif Davranışlar

Organizatörler ve gözlemciler için en zor sorunlardan birisi çok aktif ve diğer nefes alanların alanlarına onların çalışmalarını tehdit edecek şekilde giren nefes alanları zapt etmektir. Oturum böyle bir duruma doğru gidiyorsa, yardımcıların görevi nefes alanların diğerlerinin süreçlerini kesintiye uğratabilecek ya da onları veya kendilerini yaralayabilecek müdahaleleri olmasını engellemektir. Onlar bunu yastıklar, ekstra şilteler ve kendi bedenlerini kullanarak yapabilirler. Aşırı enerjik ve heyecanlı nefes alanları yerlerinde tutmanın etkili bir yolu, onları büyükçe bir battaniyeye yerleştirmek ve battaniyenin uçlarından sıkıca tutup bir beşikteki gibi kaldırmaktır.

Bu teknik, heyecanlı aktivitenin en aşırı formlarında bile işe yarıyor. Kararsız davranışların coşkunlukla sergilenişlerine nefes almada tıkanmaların olduğu durumların yeniden yaşanması hallerinde sık olarak rastlanır. Boğulmaya yakın durumlar, farklı objelerle nefes almaya çalışma, çocukluk difterisi ve zorlu doğumların anılarını içeren örnekler yaşanabilir. Bu çeşit travmatik anıları yeniden yaşayan nefes alanlar boğulduklarını hissetmekte ve hayatlarının tehlikede olduğunu duyumsamaktadırlar. Korkmuş ve yönlerini kaybetmişlerdir, nefes alabilmek için çırpınırlar ve kaotik biçimde tekmeler savurup dövünürler. Bu durum, onların bir çalıştayda ya da terapatik bir durumda oldukları hakkındaki farkındalıklarını yitirmelerine neden olabilir;

böyle durumlarda yardımcıları yaşamlarını tehdit eden düşmanlar olarak da görebilirler.

Agresif kişilerle çalışmanın temel kuralı, onun öfkesinin hedefiyle kimliklenmek değil, onun şiddetli duygularını ifade etmesine yardım eden bir arkadaş olarak algılanmaktır. Bazen, çalışma içinde nefes alan bizi yanlışlıkla düşmanları olarak görebilir; bunu önlemek için, yardımcılar olarak kendi rolümüz konusunda ona şu soruları sorarak güven vermek zaruridir: "Nasılsın? Bu yardımcı oluyor mu? Biraz rahatladın mı? Nefes alan için roller netleşmemişse, disipline olan içsel çalışma tehlikeli bir kavgaya dönüşebilir.

Nefes alan çılgınca bir hareketliliğe girerse, onu şiltelerle ve yastıklarla kontrol etmek zorlaşmışsa, fakat tam olarak bilinçli ve işbirliği içindeyse, o zaman çok daha etkili bir alternatifi deneyebiliriz. Ondan yüzünü şilteye dönmesini isteriz ve ellerimizle bedenimizin ağırlığını kullanmak suretiyle bel bölgesini hareketsiz tutacak şekilde basınç uygularız. Onları, bedenlerinin kontrolü tamamen bırakmasını ve her türlü fiziksel hareketleri ve kendiliğinden ortaya çıkan duyguları tam olarak ifade etmesini isteriz.

Nefes alan işbirliği yapmaya istekliyse, organizatörü ve gözlemciyi kendilerinden çok daha güçlü olan agresif kişilerle çalışmasını sağlayan diğer bir faydalı stratejiyi uygulayabiliriz. Bu şekilde çalışmada, nefes alan kol ve ayaklarını iki yana açarak sırtüstü uzanır ve iki yardımcı onun bedenine paralel olarak nefes alanın kollarının üst kısımlarının üzerine uzanırlar ve omuzlarını zemine doğru bastırırlar. Nefes alan bütün kontrolünü askıya alması ve bütün duygularına ve kendiliğinden ortaya çıkacak olan tüm fiziksel ortaya çıkışları tam olarak ifade etmesi için teşvik edilir. O şimdi, tüm öfkesini kimseyi yaralamadan ve hiçbir şeye zarar vermeden tam olarak ortaya koyabilir. Bu yol kullanıldığında, nefes alanın yardımcıların gücünü aşabilmesi

için çok olağanüstü bir güce sahip olması gerekir. Deneyimlerimizde, atletik olan kadınların bu yaklaşımı kullanarak güçlü erkeklerle başa çıkıp onları tutabildiklerini görmüşüzdür.

Bazı durumlarda, agresif içgüdüler nefes alanların doğrudan kendilerini hedef alabilir ve kendine zarar verebilecek davranışlara yol açabilir: bedenin farklı bölgelerini yumruklama, başı duvara ya da zemine vurma, boynu tehlikeli açılarla ve riski dönüşlerle zorlama, kendi boğazını sıkma ya da kendi gözlerini oymaya çalışma gibi. Bu durumlar, kişisel tarihlerinde kendilerine öfkelerini tutmak, kendilerini sıkmak, açıkça ya da imalarla öfkesini göstermesine izin verilmeyen kişilerde özellikle gözlenir. Nefes alan bu yolda tavırlar göstermeye başladığında kendini yaralayabilir, organizatörler müdahale etmeli ve onları korumalıdırlar.

Kendine zarar verici faaliyetler, nefes alanın bilinçdışı bütünün bir parçası olan duyguları artırmak ve dışa vurmak için harcadığı çabayı yansıtır. Onların tehlikeli doğasına rağmen, onlar gerçekte gerekli kendini iyileştirme girişimleridir. Organizatörlerin böyle durumlardaki stratejisi bu dinamiği anlamaya yönelik olmalıdır. Bu strateji, nefes alanın aradığı uyarmaları içermeli ve duygularını güvenli ve etkili bir şekilde çoğalmasına yardımcı olmalıdır. Örneğin, nefes alanı yaralama tehlikesi olan beden bölgelerine ya da başın ilgili bölümlerine baskı uygulayabilirler, göz çukurundaki kemikler üzerinde güvenli bir baskı ya da boynun belli bölgelerine tehlikeli olmayacak şekilde uygulanan basınç. Bu müdahalenin yerleri ve doğası kendine zarar verici aktiviteyi taklit etmeli ve onların zararsız bir alternatifini temsil etmelidir.

Şeytani Enerjiyle Çalışma

Holotropik Nefes Çalışması organizatörlerinin karşılaştığı nihai zorluk belirgin bir şekilde şeytani niteliği olan ortaya çıkışları deneyimleyen nefes alanların süreçlerini desteklemektir. Genellikle zorlu doğum gibi kişiyi ölüm sınırına yaklaştıran yoğun duygusal ve fiziksel şiddete maruz kalma anıları ya da travmalarının yeniden yaşanması ile bağlantılıdırlar. Nefes alanın duygusal ve fiziksel ifadelerinin yoğunluğu artar, aniden derin bir niteliksel dönüşüme uğrarlar. İlk göstergeler nefes alanın yüzünde ve sesinde tuhaf ve gizemli ifadeler şeklinde gelişebilir. Sesleri derinden ve pürüzlü çıkar, gözlerinde tanımlanamaz bir şeytani ifade oluşur, yüzleri "şeytanın maskesi" gibi büzüşür, ellerde pençe görünümü oluşturan spastik kasılmalar olur ve beden tümüyle gerilir.

Öznel olarak, nefes alanlar içlerinde kötü ve şeytani bir yabancı karanlık enerji hissederler. Onlar belirgin kişisel özellikler şeklinde görünebilirler ya da hayal edilirler. Bu durumdaki nefes alanlar genellikle böyle bir varlığı içlerinde barındırdıklarını kabul etmekte zorlanırlar, çünkü yardımcıları tarafından şeytan olarak görülmekten korkarlar. Bu endişe tamamen yersizdir. Bazı gözlemcilerin ve çok tecrübeli olmayan organizatörlerin şeytani enerji geliştiren nefes alanlardan güçlü ahlaki yargılar, kendi metafizik korkuları ya da her ikisini de sebep göstererek desteklerini çektiklerini defalarca gözlemledik. Bu özellikle de katı köktenci ortamlarda yetişmiş insanlarda daha sık olarak gerçekleşiyor.

Şeytani enerjiyle karşı karşıya olduğumuzu bir kez anladığımızda, nefes alanı onunla çalışma konusunda rahat olduğumuza inandırırız. Bunu yapacak yeterli deneyimimiz olduğunu vurgularız. Bu durumlarda genel strateji, nefes alanı bu yabancı enerjiyi yüz buruşturmaları, sesler ve be-

den hareketleriyle tam olarak ifade etmesi konusunda teşvik etmektir. Bunu "Bize nasıl bir şey olduğunu göster! Nasıl bir ses çıkarıyor ifade et! Tam olarak ifade et, gerçekten tam olarak, tüm bedeninle!" şeklindeki çağrılarla yaparız.

Bu çalışma esnasında serbest kalan duygular ve fiziksel enerjiler çok büyük yoğunluklara ulaşabilir. Nefes alanlar, o ana kadar günlük adale güçlerinin çok üzerine ulaşmış olan fiziksel enerjilerini toplamalılar. Bu sıradışı fenomen elektroşok uygulamasından sonra ya da kendiliğinden gelişen büyük sara nöbetleri esnasında da gözlenir. Bununla beraber, şeytani enerji stereotip ve robotik değildir, büyük sara nöbetlerinde olduğu gibi, fakat becerikli, akıllı ve hedef güden bir yapısı vardır. Onun hareketleri çılgınca ve agresiftir; onlar nefes alanların yardımcılarını ya da nefes alanların kendilerini hedef alır.

Bu durumu etkili bir şekilde kontrol edebilmenin tek yolu, yukarıda daha önce bahsettiğimiz spread-eagle (nefes alanın kol ve ayaklarını iki yana açarak sırtüstü uzanma) pozisyonunu almaktır. Bu stratejinin kullanılmasında "kontrol altındaki" nefes alanın sık olarak el ve tırnaklarının yardımcıların sırtına saldırması ve çizmesi, çimdiklemesi ve bir şekilde ciltlerini yaralayabileceğinden dolayı belki de biraz karmaşık görülebilir. Bunun olmasını engellemek için diğer insanların yardımına da ihtiyaç olabilir. Böyle durumlar için, nefes alma çalışmalarında ekstra insan olması bizim böyle durumları andığımız şekilde "duruma tam hâkim olmak" için faydalı olabilir. Eğitimlerimizdeki çırakların bu bakımdan çok değerli olduğu defalarca kanıtlanmıştır.

Bu şeytani enerjinin eylemleri sadece sinsi ve hırçın değil aynı zamanda kurnazcadır da. Yükselen bir öfke nöbetinden sonra, genellikle sakinleşir ve hiç bir şey olmamış gibi davranabilirler. Yardımcılar aldıkları önlemleri gevşetir, nefes alanı biraz bırakmaya kalkarlarsa, aniden saldırı-

ya geçip yardımcıların gözlerini hedef alabilirler. Bu enerjinin doğasın farkında olmamız ve buna göre yaklaşmamız gerekir. Nefes alanı enerjiyi salmaya teşvik ederiz, o otonom bir hal almaya başlar ve bir süre sonra söz konusu kişinin yardımı ve işbirliği imkânı ortadan kalkar. Bazı durumlarda, iyi doktor-hasta ilişkisine sahip olduğumuz bazı kişiler bizi şunları söyleyerek gerçekten de uyarmışlardır: "kontrol dışına çıkacağım, fakat siz kendi başınıza olacaksınız. Dikkat et, o çok sinsi!"

Şeytani enerjiyle çalışmak zor olduğu kadar, buna değecek bir şeydir de. Özgün olarak kötü bir varlıktan kurtulma deneyimi dışardan bakıldığında şeytan çıkarma (exorcism) işlemine benzer ve bizim yıllar boyunca yaptığımız çalışma ve uygulamalarda gördüğümüz en iyileştirici ve dönüştürücü sonuçlara yol açar. Bu fenomen Holotropik Nefes Çalışması organizatörlerinin eğitiminde özel bir dikkatle ele alınan bir konudur. Onlar, şeytani enerjiyle yüzleşebilmek için yeterli kuramsal anlayışa ve yeterli uygulama deneyimine sahip olmalılar; sakin ve ağırbaşlı olmalı, ahlaki yargılama olmadan, bu otaya çıkışları nefes alma oturumları sürecinde ortaya çıkan fenomenler olarak görebilmelidirler.

Aşırı Kontrol ve Kendini Serbest Bırakamama

Kendini kontrol fikrine teslim olma ve kendini serbest bırakamama birçok kişi için bir sorun teşkil eder. Kontrolü kaybetme korkusunun seviyesi, tipik olarak bilinçdışı materyalin kendini ortaya koyma ve onunla ilgili duygusal ve fiziksel enerjinin yoğunluğuyla ilgilidir. Bilinçdışı güçler ve psikolojik savunma sistemleri güçlüyse, söz konusu kişi kontrolü kaybetmenin sadece nefes çalışması oturumuna özgü değil günlük yaşama da uzantısı olabilecek şekilde kalıcı olabileceğinden korkabilir.

Kontrol kaybı korkusu, tipik olarak bilinçdışı enerjiler kontrolü ele alırsa olabileceklerle ilgili fantazilerden kaynaklanır. Farklı insanlar, kendine özgü korkulu beklentiler içinde olabilirler. Bazıları, agresif enerjinin salıverilmesinin "cinnet geçirme"yle sonuçlanacağını düşünür. (diğerlerine gelişigüzel şiddet içeren saldırılar) Bir alternatif fantezi de yıkıcı bir doğası olmasından çok, kendi yaşamını tehdit edecek şekilde kendine zarar verme içgüdülerinin ortaya çıkabileceği inancıdır. Diğer bir çeşit korku, ayrım gözetmeyen bir cinsel boşalma korkusudur, kendi kendine ortaya çıkabilecek, seçici olmayan ya da cinselliğin sapkın formları şeklindeki ortaya çıkışlarla ilgilidir. Bu tip agresif ve cinsel içgüdülerin kaynağı sık olarak perinatal matrisle ilgilidir.

Holotropik Nefes Çalışmalarında, kendini serbest bırakmayla ilgili ortaya çıkan bu korkular belirdiğinde, atılması gereken ilk adım nefes alanın bu fantezilerin yersiz olduğuna ikna etmektir. Gerçekte, geçici kontrol kaybı (korunmalı bir ortamda ve uzman yardımıyla olduğu düşünüldüğünde) nefes alanın korktuğu beklentilerinin tam tersi durumlara yol açacaktır. Bilinçdışı materyal ve ilgili enerjiler, koyuverme korkusuna yol açan serbest bırakma başarılıp sistemden dışarı çıktığında, nefes alan kontrolü tam olarak ele geçirir. (bilinçdışı unsurların yüzeye çıkması engellendiği için değil, bunlar artık ruhun içindeki dinamik güçler olmadıkları için)

Nefes alan bu sürecin doğasını bir kez anladığında ve koyuvermeye istekli olduğunda, bu durum dışardan tutulmaya da yardımcı olacaktır. Enerjilerin kontrol altında olduğu hissi, süreci nefes alan için daha az ürkütücü hale getirir. Elemental enerjiler tarafından ele geçirilmiş olan nefes alanı tutan etkili tekniklerden (el ve ayakları iki yana uzatmak, battaniye beşiği ve bedenin orta bölümü zeminde tutma) daha önce söz etmiştik. Böyle durumlarda, kontrolü bırak-

mak ve şartsız olarak kendini serbest bırakmak çok özgürleştirici bir deneyim haline gelebilir ve dikkat çekici iyileşme ve dönüşümle sonuçlanabilir.

Mide Bulantısı ve Kusma Eğilimleri

Anıların yeniden yaşanması deneyimleri iğrenç ve mide bulandırıcı durumlar ya da anestezi (doğumda kullanılan şekli de dâhil olmak üzere) tıbbi müdahaleler içerebilir ve yoğun mide bulantısına yol açabilir. Bu sorunla çalışmanın en iyi yolu, nefes alandan kendilerinin birer pandomim sanatçısı olduklarını hayal etmeleri ve görevlerinin hissettiklerini kelimeler olmadan ifade etmelerini (yüz ifadeleri, hareketler, öğürmek ve sesler çıkarmak) sağlamaktır. Bu işlem, rol yapmak ve abartma ile başlar ve çok hızlı biçimde derinleşerek özgün ve sık olarak kusarak çıkarmaya yol açar. Organizatörler, nefes alana bir kova ya da plastik torbayla yardımcı olurlar, onu mide bulantısı geçene kadar teşvik ederler. Kısa sürede, bu çıkarma süreci şiddetli halsizlik hislerinin derin bir rahatlama ve huzura dönüşmesiyle neticelenir.

Oturumda Ayağa Kalmak ve Dans Etmek

Hazırlık safhasının bir parçası olarak çalıştaylarda ve eğitimlerdeki nefes alanlar oturum boyunca yerde uzanma pozisyonunda kalırlar. Özellikle de şiltelerle, yastıklarla ve battaniyelerin olduğu ortam ve geriye kalan alanların küçüklüğü düşünüldüğünde, dikey pozisyonu sürdürmek ve denge sağlamaya çalışmak nefes alanın içsel sürece odaklanmasını zayıflatır. Ayağa kalkmak ve özellikle de zıplamak ve dans etmek diğer nefes alanlar için tehlike yaratabilir ve bu nedenle genellikle bunun yapılmaması istenir.

Yatay pozisyon, diz üstünde ya da ayakta dururken mümkün olamayacak erken bebeklik çağlarına geri dönmeyi kolaylaştırır.

Bununla beraber, eğer bu eylemler sürecin önemli bir parçasıysalar, yatay pozisyonu terk edip ayakta durmaya ya da dans etmeye imkân tanıyan özel durumlar olabilir. Bedenin özgürlüğünün yeni keşfedilmesi durumu, birinin dansa karşı olan yeteneğini keşfetmesi, uzun süren bir depresyondan çıkışın kutlanması ya da kişinin bağımsızlığını ve kendi ayakları üzerinde durabildiğini ilan etmesi gibi durumlarda bu mümkün olabilir. Böyle hallerde, yardımcıların nefes alanla ayağa kalkması ve onu düşmekten koruması ve diğerlerinin alanına girmesini önlemesi gibi güvenlik önlemlerini alması gerekebilir.

Biyolojik Doğumun Yeniden Yaşanması

Harici müdahalenin ve desteğin en çok gerekli olduğu durum nefes alanların biyolojik doğum anılarını yeniden yaşamaları esnasında ortaya çıkar. Yapılması gereken uygun şeylerin çeşitliliği oldukça geniştir ve o andaki durum, deneyim ve içgüdülerce yönlendirilir. Çokları doğum çırpınışlarında zeminin üzerinde ileri doğru hareketler yapma eğilimdedir ve yastıklarla ya da yetenekli manevralarla onların kendilerine ayrılan yerde bir daire içinde kalmaları sağlanacak şekilde bu engellenmelidir.

Bazen nefes alanlar, kafalarını itmeye çalışırlar ya da bedenlerinin değişik bölgelerinden duygularını ifade edebilecekleri hareketler yapmaya çalışırlar, sesler çıkarır ya da öksürürler. Bacaklarda ve bedenin aşağı bölgelerinde çok fazla enerji bloke olduğu gözleniyorsa, iki yardımcının bedenlerini nefes alanınkine paralel olarak uzanarak yüz yüze bakar bir pozisyonda kolları nefes alanın boynunun altına

gelecek şekilde ve kendi gerilmiş bacaklarının onların bacaklarına geleceği şekilde onu kucaklamaları çok faydalı olabilir. Nefes alan, o zaman bu sınırlamalara karşı itecek ve duygularını bu durumun uyardığı şekilde ifade etme fırsatı bulacaktır.

Bir nefes alan doğumunu yeniden yaşarken köprü kurmaya çalışır ve kafasını arkaya doğru uzatırsa, bu süre-cin final safhasına yaklaşıldığını gösterir; bu durum ceninin kafasının üst kısmının annesinin kasık kemiğine yaslandığı durumdur ve perinerium yüzüne temas etmektedir. Bu tipik olarak çeşitli biyolojik materyalle karşılaşmak anlamına geldiği için, genellikle nefes alanın suratını ekşittiğini, tükürdüğünü ve bazı hayali materyalleri yüzünden silmeye çalıştığını görürüz. Burada, birinin eliyle nefes alanın yüzünü alından başlayarak çeneye kadar hafifçe sıyırması faydalı olabilir, diğer elle de nefes alanın kafasının üstüne baskı uygulanmalıdır. Bu doğum sürecinin tamamlanmasında çok etkili bir yol olabilecektir.

Holotropik Nefes Çalışması ve Diğer Nefes Teknikleri

Derslerimizdeki ve çalıştaylarımızdaki tartışma oturumları esnasında, insanlar sık olarak Holotropik Nefes Çalışmasının diğer nefes çalışmalarından ne farkı olduğunu soruyorlar. Çeşitli nefes teknikleri bilinmeyen çok eski zamanlardan beri şamanizmde, yerli ayinlerinde ve çeşitli dini ve ruhani grupların pratiklerinde kullanılıyor. Onlar aynı zamanda yirminci yüzyıl boyunca bir çok terapi yönteminin önemli bir parçası haline gelecek şekilde geliştirildiler. (Johannes Schultz's autogenic eğitimi, çeşitli neoReich'ci yaklaşımlar (Alexander Lowen'in bioenerjisi, John Pierrakos'un çekirdek enerji terapisi, ve Charles Kelley's Radix terapisi), Leonard Orr'un Yeniden Doğuş'u ve Gay ve Kathleen Hendricks'in Radiance Nefes Çalışması, bunlardan sadece bazılarıdır).

Diğer nefes alma uygulamaları gibi, Holotropik Nefes Çalışması da nefes almayı psikosomatik kendini keşfetme ve iyileşme sürecini başlatmak için farklı bir odak noktasıyla ve vurgusuyla kullanıyor. Yukarıda bahsi geçen diğer yaklaşımlardan farklı olarak, biz oturum boyunca yapılacak nefes almayla ilgili özel yollar önermiyoruz. Bir süre devam ettirilen hızlı ve kesintisiz nefes almadan sonra, katılımcılar holotropik bilinç haline giriyorlar, onlardan nefes almalarını içsel iyileştirme mekanizmalarının yönlendiriciliğine bırakmalarını ve nefesle kendi bireysel yollarını bularak çalışmalarını istiyoruz.

Holotropik Nefes Çalışması çeşitli ruhani sistemler ve deneyimsel modern psikoterapi formlarının kullandığı yak-

laşımlardan bazı özellikleriyle ayrılıyor. Bunlardan ilki dikkatlice seçilmiş güçlü bir uyarıcı müziğin kullanılıyor olmasıdır. Bu müzikler çeşitli ruhani geleneklerden, aborjinal kültürden ve klasik ve çağdaş müziklerden derlenmiştir. Bu Holotropik Nefes Çalışmasının ayrılmaz bir parçasıdır ve organizatörler oturumun değişik safhaları için doğru ve en etkili müzik parçalarını bulmak için büyük çaba ve zaman sarf ederler. İkinci belirgin fark bizim nefes çalışmasını, ikili çalışma eşlerinin nefes alan ve gözlemci rollerini değişerek deneyimlemeleri şeklindeki uygulama biçimimizdir. Biz aynı zamanda enerji boşaltımı için eşsiz bir beden çalışması formu geliştirdik. Değerlendirme grupları sürecinde izlenen yol Holotropik Nefes Çalışmasının diğer kendine has özellikleridir.

Bununla beraber, Holotropik Nefes Çalışmasını diğer solunum metotlarından ayıran en önemli özelliği, onun bilincin holotropik halleri üzerine on yıllar boyunca yapılan araştırmalara dayanan kapsamlı kuramsal çerçevesi ile benötesi psikolojiye ve bilimin yeni paradigmalarına bağlanmış olmasıdır Ona entelektüel bir kapsam kazandırma girişimi, çok tartışmalı olabilecek konularda Holotropik Nefes Çalışmasını açık fikirli profesyonellerin ve akademik eğitimin kabul edebileceği bir yapıya kavuşturmaktadır. Bu, Holotropik Nefes Çalışmasının özellikle de Lenard Orr'un Yeniden Doğuş'undan çok net bir şekilde ayırt edilmesine neden oluyor. Bu iki yöntemin benzerlikleri ve farklılıkları tartışmalarda en sık soru gelen konuydu.

Yeniden Doğuş uygulamasının çok güçlü ve etkili bir kendini keşfetme ve terapi formu olduğu konusunda hiç bir şüphe yok. Bununla beraber, Leonard Orr'un kuramsal önermeleri oldukça basit ve onun kullandığı terapatik jargon mesleki çevrelerin onu kucaklamasına hemen hemen imkân tanımıyor.

Bu durum onun ünlü "Yaşamdaki Beş Büyük," ile göz-ler önüne serilebilir, bunlar

1) doğum travması,
2) özgün olumsuz düşünce yapısı,
3) ebeveynlere ait onaylanmamışlık sendromu,
4.) bilinçdışı ölüm güdüsü,
5) diğer yaşamların etkileridir.

Katılımcıların nefes çalışması oturumlarında bu beş temayla karşılaşacakları bellidir, ancak bu liste çok fena halde eksiktir ve kapsayıcı bir çerçeve olarak ele alınmaktan çok uzaktır. Yeniden Doğuş, onun etkisi ve gücünü gören birçok profesyonelin bir terapatik araç olarak yenilikçiliği nedeniyle dikkatini çekti; bununla beraber, bu Leonard Orr'un psikiyatrik kuramdaki çelişkilerine rağmen oldu, onlar nedeniyle değil.

Sonuç olarak, nefes alma tekniklerini birbirlerinden ayıran özelliklerden çok onların ortak özellikleri daha önemlidir. Bilinmeyen tarihlerden beridir, nefes alma sadece yaşamsal bir beden fonksiyonu değil, aynı zamanda insan bedenini, aklı ve ruhuyla birleştiren bir aktivite olarak da görüldü. Onun çeşitli şifacılık uygulamaları kadar, insanlığın ayinsel ve ruhani yaşamında da önemli bir araç olarak sahip olduğu olağanüstü potansiyeli, ülkeler, kültürler ve tarihi dönemlerde defalarca çok geniş çapta test edildi.

Fiziksel Hastalıklar Üzerinde Olumlu Etkisi

Holotropik terapiyle bağlantılı olarak meydana gelen değişiklikler, geleneksel olarak duygusal ve psikosomatik olarak değerlendirilen durumlarla sınırlı değildir. Birçok durumda, Holotropik Nefes Çalışması oturumları tıbbi el

kitaplarında organik hastalıklar olarak tanımlanan fiziksel şartlarda da anlamlı değişikliklere yol açar. Bir dizi olayda, sinüzit, faranjit, sistit, bronşit gibi enfeksiyonlardan kronik olarak mustarip kişiler, vücutlarının ilgili alanlarında şiddetli biyoenerjik blokajlar bulunduğunu nefes çalışması oturumlarında keşfettiler. Nefes ve beden çalışması kombinasyonu ile bu blokajlar ortadan kaldırıldığında, bu enfeksiyonlarda belirgin bir düzelme oldu ya da tamamen temizlendi.

Bu gözlemler, kronik enfeksiyonların bakterilerin varlığı yüzünden değil, onlara karşı korunmak ve onları kontrol altında tutmak için gerekli dokuların kendilerini koruma yetersizliğine bağlı olarak geliştiğini gösteriyor. Çoğu durumda iltihaba neden olan mikroorganizmalar tehlikeli ve öldürücü değildirler, bu bölgenin normal sakinlerindendirler, örneğin Streptococcus pneumoniae (Pneumococcus)* ya da Escherichia coli** gibi.

Eğer organlar biyoenerjik olarak blokaj altında değilse, lökosit, lenfosit ve antikor bolluğu ile yeterli kan dolaşımı problemlere neden olan çoğalmayı engelliyor.

Ayrıca, Raynaud hastalığı (hatalı beslenmenin neden olduğu, deride bozulmaların eşlik ettiği, el ve ayak soğukluğuna yol açan bir hastalıktır) olan insanlarda periferik dolaşımın eski durumuna döndüğünü gördük. Bazı durumlarda, Holotropik Nefes Çalışmasının omuzlardaki artritlerde şaşırtıcı gelişmelere yol açtı. Bütün bu vakalarda, iyileşme için gereken kritik faktörün vücudun tutulmuş bölgelerindeki biyoenerjik blokajların ortadan kalkması ve damarların açılması olduğu görülüyordu.

Bu gözlem, artritin bazı formlarındaki yapısal bozuklukların yakın bölgede yıllarca önce meydana gelen biyoenerjik tıkanmalar sonucu oluştuğuna işaret ediyor. Kaslardaki kronik sıkışma, kılcal damarlarda basınca neden

olur ve tıkanmış bölgedeki kan dolaşımını riske sokar. Bu da, oksijen miktarında azalmaya ve gıdasızlığa yol açtığı gibi, sonunda minerallerin birikmesiyle toksik metabolik ürünlerin yeterince dışarı atılamamasına neden olur. Erken evrelerde, problem hala enerjiyle ilgiliyken deneysel terapi ile tamamen yok edilebilir. Bununla birlikte, değişimlerin uzun süre devam etmesine izin verildiğinde, bu durum eklemlerde kalıcı ve geri dönüşümsüz hasarların oluşmasına neden olur.

Holotropik Nefes Çalışmasında kan dolaşımı ile ilgili en dikkat çekici gözlemimiz, nedeni bilinmeyen bir ateşli hastalık olan ve aort ve dallarında sıkıntılara yol açan Takayasu arteritinin ileri semptomlarında görülen çok çarpıcı olumlu gelişmelerdi. Bu hastalığın en karakteristik belirtisi, vücudun üst kısmındaki damarlarda meydana gelen tıkanmanın (occlusion) yavaş yavaş ilerlemesidir. Takayasu arteriti, ilerleyen, tedavisi güç ve genellikle ölümcül bir hastalıktır. Bu hastalığa yakalanmış genç bir kadın, eğitim kursumuza geldiğinde kol atardamarlarındaki nabız tamamen yok olmuş ve kollarını yatay bir biçimde yukarı dahi kaldıramayacak hale gelmişti.

Eğitimini tamamladığında, nabzı düzelmiş ve kolları serbestçe hareket etmeye başlamıştı. Eğitim çalışmalarımız süresince, el ve kollarında ve bedeninin üst bölümünde bulunan biyoenerjitik blokajların ortadan kalkmasını sağlayan oldukça yoğun perinatal ve geçmiş yaşam anılarıyla ilgili deneyimler yaşamıştı. Bir şaşırtıcı bir gelişme de, ortropozlu bir kadının Holotropik Nefes Çalışmaları eğitiminde kemiklerinde meydana gelen sağlamlaşma oldu; bu olağan üstü gözlem için bir açıklama bulmak zordu.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, Holotropik Nefes Çalışmasının terapatik potansiyeli, bu yöntemi kendi çalışmalarında bağımsız olarak kullanan, sertifikalı organizatör-

lerimiz tarafından klinik çalışmalarla onaylanmış bulunuyor. Rusya'daki çalışmalar, Holotropik Nefes Çalışmasını bizim Rus eğitmenlerimizden, özellikle de Rusya Benötesi Derneği Başkanı ve GTT'nin Rusya Şubesi Yöneticisi Vladimir Maykov'dan öğrenen klinikçiler tarafından uygulandı. Holotropik Nefes Çalışmasının çeşitli özelliklerine yönelik araştırmalar hakkında hazırlanan tez ve makalelerin bir listesi bu kitabın ayrı bir bölümünde yer alıyor.

Birçok defa, eğitim çalışmalarımız ya da atölyeleri-mizde düzenlenen Holotropik Nefes Çalışması oturumlarımıza katıldıktan sonra duygusal, psikosomatik ve fiziksel semptomlarında düzelmeler görülen ya da semptomların tamamen yok olduğu kişilerden yıllar sonra resmi olmayan geri bildirimler alma fırsatına sahip olduk. Bu durum, holotropik oturumlarda elde edilen gelişmelerin kalıcı olduğunu gösteriyor. Bu gelecek vadeden kendini keşfetme ve terapi yönteminin verimliliğinin daha iyi tasarlanmış kliniksel araştırmalarla gelecekte çok daha yaygın bir şekilde kabul göreceği umudunu taşıyoruz.

Pneumococcus: Gram pozitif kapsüllü bir bakteri türüdür. Normalde boğaz florasında bulunur ve vücudun savunma sistemi bozulduğunda enfeksiyona neden olur. Özellikle pnömoniye (zatürree) en sık neden olan bakteridir.

***Escherichia coli: Bir bakteri türüdür. Pekçok türü zararsızdır. Bazı türleri ishal, idrar yolu enfeksiyonu hastalıklara neden olur.*

**TME sendromu: Çene eklemi rahatsızlıkları.*

Kaynakça

Alexander, F. 1950. Psychosomatic Medicine. New York: W. W. Norton.

Aristotle. 2006. Poetics. Translated by Joe Sachs. Newbury Port, MA: FocusPhilosophical Library, Pullins Press.

Bindrim, P. 1968. "A Report on a Nude Marathon." Psychotherapy: Research andPractice 5,3:180–188, Fall.

Bindrim, P. 1969. "Nudity as a Quick Grab for Intimacy in Group Therapy." PsychologyToday 3,1:24–28, June.

Blanck, G., and Blanck, R. 1974. Ego Psychology I: Theory and Practice. New York: Columbia University Press.

Blanck G., and Blanck, R. 1979. Ego Psychology II: New York: Columbia UniversityPress.

Blin-Lery, B., and Chavas, B. 2009. Guérir l'ego, révéler l'être: le défi des thérapiestranspersonnelles. Paris: Edition Trédaniel.

Bohm, D. 1980. Wholeness and the Implicate Order. London: Routledge and KeganPaul.

Browne, I. 1990. "Psychological Trauma, or Unexperienced Experience." Re-VisionJournal 12(4):21–34.

Bubeev, Y. A., and Kozlov. 2001a. "Experimental Psychophysiological and NeurophysiologicalStudy of Intensive Breathing." In Holotropic Breathwork: Theory, Practice, Researches, Clinical Applications (V. Maykov and V. Kozlov, eds.). Moscow: Publications of the Institute of Transpersonal Psychology.

Bubeev, Y. A., and Kozlov. 2001b. "Experimental Studies of the Infl uence of IntensiveBreathing on an Individual and Group." In Holotropic Breathwork: Theory, Practice, Researches, Clinical Applications (V. Maykov and

V. Kozlov, eds.). Moscow: Publications of the Institute of Transpersonal Psychology.

Cannon, W. B. 1932. The Wisdom of the Body. New York: Norton.

Capra, F. 1975. The Tao of Physics. Berkeley, CA: Shambhala Publications.

Cárdenas, E., Lynn, S. J., and Krippner, S. (Eds.). (2000). Varieties of AnomalousExperience: Examining the Scientifi c Evidence. Washington, DC: American Psychological Association.

Cassoux, M., and Cubley, S. 1995. Life, Paint, and Passion: Reclaiming the Magic ofSpontaneous Expression. New York: Putnam.

Christie, R. V. 1935. "Some Types of Respiration in Neuroses." Quarterly Journal ofMedicine 16:427–432.

Cohen, S. 1965. "LSD and the Anguish of Dying." Harper's Magazine 231:69.

Corbin, H. 2000. "Mundus Imaginalis, Or the Imaginary and the Imaginal." InWorking with Images, Edited by B. Sells. Woodstock, CT: Spring Publications,2000. 71--89.

Dante, A. 1990. Il Convivio. Translated by R. H. Lansing. New York: Garland.

Dunbar, H. F. 1954. Emotions and Bodily Changes. New York: Columbia UniversityPress.

Evans-Wentz, W. E. 1957. The Tibetan Book of the Dead. London: Oxford UniversityPress.

Fenichel, O. 1945. Psychoanalytic Theory of Neurosis. New York: W. W. Norton.

Foerster, H. von. 1965. "Memory without a Record." In The Anatomy of Memory. Edited by D. P. Kimble. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Franz, M.-L. von. 1997. Alchemical Active Imagination.

New York: C. G. JungFoundation Books.

Freud, S. 1953. The Interpretation of Dreams. London: The Hogarth Press and theInstitute of Psycho-Analysis, Vol. IV.

Freud, S. 1955a. Totem and Taboo. London: The Hogarth Press and the Institute ofPsycho-Analysis, Vol. XIII.

Freud, S. 1955b. Group Psychology and the Analysis of the Ego. London: The HogarthPress and the Institute of Psycho-Analysis, Vol. XVIII.

Freud, S. 1957a. Dostoevsky and Parricide. London: The Hogarth Press and theInstitute of Psycho-Analysis, Vol. XI.

Freud, S. 1957b. Leonardo da Vinci and a Memory of His Childhood. London: TheHogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, Vol. XI.

Freud, S. 1960a. The Psychopathology of Everyday Life. London: The Hogarth Pressand the Institute of Psycho-Analysis, Vol. VI.

Freud, S. 1960b. Jokes and Their Relation to the Unconscious. London: The HogarthPress and the Institute of Psycho-Analysis, Vol. VIII.

Freud, S. 1962. Three Essays on the Theory of Sexuality. New York: Basic Books.

Freud, S. 1964a. Future of an Illusion. London: The Hogarth Press and the Instituteof Psycho-Analysis, Vol. XXI.

Freud, S. 1964b. Civilization and Its Discontents. London: The Hogarth Press and theInstitute of Psychoanalysis, Vol. XXI.

Freud, S., and Breuer, J. 1936. Studies in Hysteria. New York: Nervous and MentalDiseases.

Fried, R. 1982. The Hyperventilation Syndrome: Research and Clinical Treatment.

Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Friedman, M., and Rosenman, R. H. 1974. Type A Behavior and Your Heart. NewYork: Knopf.

Frost, S. B. 2001. Soul Collage. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.

Goldman, D. 1952. "The Effect of Rhythmic Auditory Stimulation on the HumanElectroencephalogram." EEG and Clinical Neurophysiology 4:370.

Goswami, A. 1995. The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the MaterialWorld. Los Angeles: J. P. Tarcher.

Grof, C., and Grof, S. 1990. The Stormy Search for the Self: A Guide to PersonalGrowth Through Transformational Crises. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.

Grof, S. 1975. Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research. NewYork: Viking Press. Republished in 2009 as LSD: Doorway to the Numinous:The Ground-Breaking Psychedelic Research into Realms of the Human Unconscious.

Rochester, VT: Park Street Press.

Grof, S. 1980. LSD Psychotherapy. Pomona, CA: Hunter House. Republished in 2001by Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) Publicationsin Sarasota, Florida.

Grof, S. 1985. Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy. Albany: State University of New York Press.

Grof, S. 1987. The Adventure of Self-Discovery. Albany: State University of NewYork Press.

Grof, S. (with Hal Zina Bennett). 1992. The Holotropic Mind: The Three Levels ofConsciousness and How They Shape Our Lives. San Francisco, CA: HarperCollins.

Grof, S. 1998. The Cosmic Game: Explorations of the Frontiers of Human Consciousness.

Albany: State University of New York Press.

Grof, S. 2000. Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research.

Albany: State University of New York Press.

Grof, S. 2006a. When the Impossible Happens: Adventures in Non-Ordinary Realities.

Louisville, CO: Sounds True.

Grof, S. 2006b. The Ultimate Journey: Consciousness and the Mystery of Death. Sarasota,FL: MAPS Publications.

Grof, S. 2006c. LSD Psychotherapy. Ben Lomond, CA: MAPS Publications.

Grof, S. 2010. The Visionary World of H. R. Giger. New York: ScapegoatPublishing.

Grof, S., and Grof, C. 1989. Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomesa Crisis. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.

Harman, W. 1984. Higher Creativity: Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights.Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.

Harner, M. 1980. The Way of the Shaman: A Guide to Power and Healing. New York:Harper and Row.

Hellinger, B. 2003. Farewell: Family Constellations with Descendants of Victims andPerpetrators. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

Hines, B. 1996. God's Whisper, Creation's Thunder: Ultimate Reality in the New Physics. Brattleboro, VT: Threshold Publications.

Hubbard, L. R 1950. Dianetics: The Modern Science of Mental Health. East Grinstead,Sussex, England: Hubbard College of Scientology.

Huey, S. R., and Sechrest, L. 1981. Hyperventilation Syndrome and Psychopathology.

Center for Research on the Utilization of Scientifi c

Knowledge, Institute forSocial Research, University of Michigan (manuscript).

Huxley, A. 1959. The Doors of Perception and Heaven and Hell. Harmondsworth,Middlesex, Great Britain: Penguin Books.

Huxley, A. 1945. Perennial Philosophy. New York and London: Harper and Brothers.

Jilek, W. J. 1974. Salish Indian Mental Health and Culture Change: Psychohygienic andTherapeutic Aspects of the Guardian Spirit Ceremonial. Toronto and Montreal:Holt, Rinehart, and Winston of Canada.

Jilek, W. J. 1982. "Altered States of Consciousness in North American IndianCeremonials." Ethos 10:326–343.

Jung, C. G. 1959a. The Archetypes of the Collective Unconscious. Collective Works,Vol. 9.1. Bollingen Series 20. Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. 1959b. Mandala Symbolism. Translated by R. F. C. Hull. Bollingen Series.

Princeton: Princeton University Press.

Jung, C. G. 1961. Memories, Dreams, Refl ections. New York: Pantheon.

Jung, C. G. 2009. The Red Book. New York: W. W. Norton and Company.

Kalff, D. 2003. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Cloverdale,CA: Temenos Press.

Kamiya, J. 1969. "Operant Control of the EEG Alpha Rhythm and Some of ItsEffects on Consciousness. In Altered States of Consciousness. Edited by C. T. Tart. New York: Wiley. 489–501.

Kast, E. C., and Collins, V. J. 1966. "LSD and the Dying Patient." Chicago MedicalSchool Quarterly 26: 80.

Katz, R. 1976. Boiling Energy: Community Healing Among the Kalahari Kung. Cambridge,MA: Harvard

University Press.

Kellogg, J. 1977a. "The Use of the Mandala in Psychological Evaluation andTreatment." American Journal of Art Therapy 16:123.

Kellogg, J. 1977b. "The Meaning of Color and Shape in Mandalas." American Journalof Art Therapy 16:123–126.

Kellogg, J. 1978. Mandala: The Path of Beauty. Baltimore, MD: Mandala Assessmentand Research Institute.

Kennell, J. H., and Klaus, M. 1998. "Parental Bonding: Recent Observations ThatAlter Perinatal Care." Pediatrics in Review 19:4–2.

Klaus, M., Kennell, J. H., and Klaus, P. H. 1995. Bonding: Building the Foundations ofSecure Attachment and Independence. Reading, MA: Addison Wesley.

Klaus, M. H. 1976. The Impact of Early Separation: The Impact of Early Separation orLoss on Family Development. St. Louis, MI: Mosby Publications.

Klein, D. F., Zitrin, C. M., and Woerner, M. 1978. "Antidepressants, Anxiety, Panic,and Phobia." In Psychopharmacology: A Generation of Progress. Edited by M. A.

Lipton, A. DiMascio, and K. F. Killiam. New York: Raven Press.

Laszlo, E. 1993. The Creative Cosmos. Edinburgh: Floris Books.

Laszlo, E. 2004. Science and the Akashic Field: An Integral Theory of Everything. Rochester, VT: Inner Traditions.

Lee, R., and DeVore, I. 1999. Kalahari Hunter-Gatherers: Studies of the !Kung San andTheir Neighbors. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Lum, L. C. 1987. "Hyperventilation Syndrome in Medicine and Psychiatry: A Review."Journal of the Royal

Society of Medicine 80,4:229–231.

Mahl, G. F. 1949. "The Effect of Chronic Fear on Gastric Secretion." PsychosomaticMedicine 11:30.

Mahr, A. 1999. Das wissende Feld: Familienaufstellung als geistig energetisches Heilen(The Knowing Field: Family Constellation as Spiritual and Energetic Healing). Munich: Koesel Verlag.

Martin, J. 1965. "LSD Analysis." Lecture and film presented at the SecondInternational Conference on the Use of LSD in Psychotherapy held on May8–12, 1965, at South Oaks Hospital, Amityville, New York. Paper published in The Use of LSD in Psychotherapy and Alcoholism. Edited by H. A. Abramson.Indianapolis, IN: Bobbs-Merrill. 223–238.

Maslow, A. 1962. Toward a Psychology of Being. Princeton: Van Nostrand.

Maslow, A. 1964. Religions, Values, and Peak Experiences. Columbus: Ohio StateUniversity Press.

Maslow, A. 1969. "A Theory of Metamotivation: The Biological Rooting of theValue of Life." In Readings in Humanistic Psychology. Ed. A. J. Sutich andM. A. Vich. New York: The Free Press. 41–103.

Maxfi eld, M. C. 1990. "Effects of Rhythmic Drumming on EEG and SubjectiveExperience." Unpublished Doctoral Dissertation. Institute of TranspersonalPsychology, Menlo Park, CA.

Maxfi eld, M. C. 1994. "The Journey of the Drum." Re-Vision Journal 16:148–156.

McCririck, P. 1966. "The Importance of Fusion in Therapy and Maturation."Unpublished mimeographed manuscript.

McGee, D., Browne, I., Kenny, V., McGennis, A., and Pilot, J. 1984. "UnexperiencedExperience: A Clinical

Reappraisal of the Theory of Repression and TraumaticNeurosis." Irish Journal of Psychotherapy 3:7.

Moreno, J. L. 1973. Gruppenpsychotherapie und Psychodrama (Group Psychotherapy andPsychodrama). Stuttgart: Thieme Verlag.

Moreno, J. L. 1976. "Psychodrama and Group Psychotherapy." Annals of the NewYork Academy of Sciences 49,6:902–903.

Neher, A. 1961. "Auditory Driving Observed with Scalp Electrodes in NormalSubjects." Electroencephalography and Clinical Neurophysiology 13:449–451.

Neher, A. 1962. "A Physiological Explanation of Unusual Behavior Involving Drums."Human Biology 14:151–160.

Orr, L., and Ray, S. 1977. Rebirthing in the New Age. Millbrae, CA: Celestial Arts.

Perls, F. 1973. Gestalt Approach and Witness to Therapy. Palo Alto, CA: Science andBehavior Books.

Perls, F. 1976. Gestalt Therapy Verbatim. New York: Bantam Books.

Perls, F., Hefferline, R. F., and Goodman, P. 1951. Gestalt Therapy: Excitement andGrowth in the Human Personality. New York: Julian Press.

Pribram, K. 1971. Languages of the Brain. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Ramacharaka (William Walker Atkinson). 1903. The Science of Breath. London:L. N. Fowler and Company, Ltd.

Reich, W. 1949. Character Analysis. New York: Noonday Press.

Reich, W. 1961. The Function of the Orgasm: Sex-Economic Problems of BiologicalEnergy. New York: Farrar, Strauss, and Girou.

Reich, W. 1970. The Mass Psychology of Fascism. New

York: Simon and Schuster.

Rider, M. 1985. "Entrainment Mechanisms Are Involved in Pain Reduction, Muscle Relaxation, and Music-Mediated Imagery." Journal of Music Therapy22:183–192.

Ring, K., and Cooper, S. 1999. Mindsight: Near-Death and Out-of-Body Experiences inthe Blind. Palo Alto, CA: William James Center for Consciousness Studies.

Ring, K., and Valarino, E. E. 1998. Lessons from the Light: What We Can Learn fromthe Near-Death Experience. New York: Plenum Press.

Ross, C. A. 1989. Multiple Personality Disorder: Diagnosis, Clinical Features, andTreatment. New York: John Wiley & Sons.

Sabom, M. 1982. Recollections of Death: A Medical Investigation. New York: Harperand Row Publications.

Sabom, M. 1998. Light and Death: One Doctor's Fascinating Accounts of Near-DeathExperiences. Grand Rapids, MI: Zondervan Church Source.

Selye, H. 1950. The Physiology and Pathology of Exposure to Stress. Montreal: Acta.

Shapiro, F. 2001. Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles,Protocols, and Procedures. New York: Guilford Press.

Shapiro, F. 2002. EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts ofDiverse Orientations Explore the Paradigm Prism. Washington, DC: AmericanPsychological Association Books.

Sheldrake, R. 1981. A New Science of Life: The Hypothesis of Formative Causation. Los Angeles, CA: J. P. Tarcher.

Sheldrake, R. 1988. The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits ofNature. New York: Times Books.

Sparks, T. 1989. Doing Not Doing: A Facilitator's Guide to Holotropic Breathwork. MillValley, CA: Holotropic Books and Music.

Stoll, W. A. 1947. "LSD, ein Phantastikum aus der Mutterkorngruppe" (LSD, aFantasticum from the Group of Ergot Alkaloids). Schweizer Archiv für Neurologieund Psychiatrie 60: 279.

Stone, H., and Stone, S. 1989. Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual. Mill Valley, CA: Nataraj Publishing.

Sutich, A. 1976. "The Emergence of the Transpersonal Orientation: A PersonalAccount." Journal of Transpersonal Psychology 8: 5–19.

Taylor, K. 1991. The Holotropic Breathwork Workshop: A Manual for TrainedFacilitators. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.

Taylor, K. 1994. The Breathwork Experience: Exploration and Healing in Non-OrdinaryStates of Consciousness. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.

Taylor, K. 1995. Ethics of Caring: Honoring the Web of Life in Our Professional HealingRelationships. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.

Taylor, K. 2003. Exploring Holotropic Breathwork: Selected Articles from a Decade ofthe Inner Door. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.

Teilhard de Chardin, P. 1964. The Future of Man. New York: Harper and Row.

Teilhard de Chardin, P. 1975. The Human Phenomenon. New York: Harper andRow.

Tomatis, A. A. 1991. The Conscious Ear: My Life of Transformation through Listening. Barrytown, NY: Station Hill Press.

Turner, V. W. 1969. The Ritual Process: Structure and

Anti-Structure. Chicago: Aldine.

Turner, V. W. 1974. Dramas, Fields, and Metaphors: Symbolic Action in Human Society. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Vithoulkas, G. 1980. The Science of Homeopathy. New York: Grove Press.

Weil, A. 1972. The Natural Mind. Boston: Houghton Miffl in.

Whitwell, G. E. 1999. "The Importance of Prenatal Sound and Music." Journal ofPrenatal and Perinatal Psychology and Health 13,3–4:255–262.

Wilber, K. 1980. The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development.

Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

Wilber, K. 1982. A Sociable God. New York: McGraw-Hill.

Wolff, S., and Wolff, H. 1947. Human Gastric Function. London: Oxford UniversityPress.

Zaritsky, M. G. 1998. "Complex Method of Treating Alcoholic Patients: UsingMedichronal Microwave Resonance Therapy and Holotropic Breathwork."Lik Sprava 7:126–132.

Holotropik Nefes Çalışması Araştırmaları

Ashauer, B., ve Yensen, R. 1988. "Healing Potential of NonOrdinary States:Observations from Holotropic Breath work" "TheTranspersonal Vision: Past, Present and Future" başlığıyla Dokuzuncu Uluslararası Benötesi Konferansı'nda sunuldu. Santa Rosa, CA, October 9–14.

Binarová, D. 2003. "The Effect of Holotropic Breath work on Personality." _eská aslovenská psychiatrie 99:410–414.

Binns, S. 1997. "Grof's Perinatal Matrix Theory: Initial Empirical Verification." Yılın Tez Ödülü Avusturya Katolik Ünivesitesi Psikoloji Bölümü. Victoria, Avustralya.

Brewerton, T., Eyerman, J., Capetta, P., ve Mithoefer, M. C. 2008. "Long-Term Abstinence Following Breathwork as Adjunctive Treatment of SubstanceDependence." Uluslar arası Bağımlılık Tıbbı Derneği'nin Onuncu Yıllık Toplantısı' ında sunuldu. Cape Town, South Africa.

Brouillette, G. 1997. "Reported Effects of Holotropic Breathwork: An IntegrativeTechnique for Healing and Personal Change." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses 1997. Section 0669, Part 0622, 375 sayfa; ABD—California: Benötesi Psikoloji Enstitüsü.Yayın no:AAT DP14336.

Byford, C. L. 1991. "Holotropic Breathwork: A Potential Therapeutic Intervention forPost-Traumatic Stress Disorder in Female Incest Victims." M.T.P. tezi.

Proquest Dissertations and Theses. Section 0669, Part 0621, 119 sayfa; ABD—California: Benötesi Psikoloji Enstitüsü. Yayın no:AAT EP15296.

Cervelli, R. 2008. "Holotropic Breathwork, Mandala

Artwork, and ArchetypalSymbolism: The Potential for Self-Actualization." Doktora tezi. Benötesi Psikoloji Enstitüsü. Palo Alto, California, January 21.

Crowley, N. 2005. "Holotropic Breathwork: Healing Through a Non-Ordinary Stateof Consciousness." Dr. Crowley tarafından sunulan konuşmaya dayanan belge 9 Mayıs, 2005, Royal College of Psychiatrists'in bir özel ilgi gurubu toplantısı, İngiltere.

Edwards, L. 1999. "Use of Hypnosis and Non-Ordinary States of Consciousness inFacilitating Signifi cant Psychotherapeutic Change." The Avustralyan Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis. Eylül sayısı.

Everett, G. 2001. "The Healing Potential of Non-Ordinary States of Consciousness."Doktora tezi, 251 sayfa. Avustralya–Norfolk Island. Psikoloji Bölümü, Sosyal Bilimler Koleji, Greenwich Üniversitesi.

Grof, P., ve Fox, A. 2010. "The Use of Holotropic Breath work in the IntegratedTreatment of Mood Disorders." Canadian Journal of Psychotherapy and Counseling (basında).

Hanratty, P. M. 2002. "Predicting the Outcome of Holotropic Breathwork Usingthe High-Risk Model of Threat Perception." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses 2002. Section 0795, Part 0622, 171 sayfa; ABD—California: Saybrook Graduate School and Research Center. Yayın no: AAT 3034572.

Henebry, J. T. 1991. "Sound Wisdom and the Transformational Experience:Explorations of Music, Consciousness, and the Potential for Healing." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses. Section 1033, Part 0622, 329 sayfa; ABD—Ohio: The Union Institute. Yayın no: AAT9125061.

Holmes, S. W. 1993. "An Examination of the Compara-

tive Effectiveness ofExperientially and Verbally Oriented Psychotherapy in the Ameliorationof Client-Identifi ed Presenting Problems." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses. Section 0079, Part 0622, 257 sayfa; ABD—Georgia: Georgia State Universitesi. Yayın no: AAT 9409408.

Holmes, S. W., Morris, R., Clance, P. R., Thompson Putney, R. 1996. "HolotropicBreathwork: An Experiential Approach to Psychotherapy." Psychotherapy:Theory, Research, Practice, Training 33,1:114–120. Spring.

Jackson, P. A, 1996. "Stanislav Grof's Holotropic Therapy System." Bu ellibeş sayfalık belge Peter Jackson'ın Yeni Zelanda Psikoterapistler Derneği'nin Nelson Konferansı' nda 1996 yılının Mart ayında ve Dünya Psikoterapi Konseyi'nin İlk Dünya Kongresi'nde yaptığı konuşmalara dayanmaktadır. Vienna, Austria, Temmuz 1996.

Jefferys, B. 2003. "Holotropic Work in Addictions Treatment." In Exploring Holotropic Breathwork. K. Taylor tarafından editörlüğü yapılmıştır. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.

La Flamme, D. M. 1994. "Holotropic Breathwork and Altered States of Consciousness."Proquest Dissertations and Theses. Doktora tezi. Section 0392, Part0622, 264 sayfa; ABD—California: California Institute of Integral Studies. Yayın no: AAT 9410355.

Lahood, G. 2007. "From 'Bad' Ritual to 'Good' Ritual: Transmutations of ChildbearingTrauma in Holotropic Ritual." Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 22:81–112.

Lapham, J. A. 2000. "Holotropic Learning: The Language of Holotropic Light.

Unpacking the Experience." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses. Section 1033, Part 0451, 171 sayfa; ABD—Ohio: The Union Institute. Yayın no: AAT 9992717.

Lyons, C. 2003. "Somatic Memory in Non-Ordinary States of Consciousness." Master'sthesis. 86 sayfa. İngiltere –Merseyside. School of Psychology, Liverpool John Moores Üniversitesi.

Marquez, N. A. 1999. "Healing Through the Remembrance of the Pre- and Perinatal: APhenomenological Investigation." Doktora tezi. Proquest Dissertationsand Theses. Section 0669, Part 0622, 250 sayfa; ABD—California: Benötesi Psikoloji Enstitüsü. Yayın no: AAT 9934567.

Metcalf, B. A 1995. "Examining the Effects of Holotropic Breathwork in the Recoveryfrom Alcoholism and Drug Dependence" In Exploring Holotropic Breathwork. K. Taylor. Tarafından editörüğü yapıldı. Santa Cruz, CA: Hanford Mead Publishers.

Murray, M. 2001. "Deepening Presence: How Experiences of No-Self Shape the Self,an Organic Inquiry." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses. Section 0392, Part 0620, 256 sayfa; ABD—California: California Institute of Integral Studies. Yayın no: AAT 3016609.

Myerson, J. G. 1991. "Rising in the Golden Dawn: An Introduction to AcupunctureBreath Therapy." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses. Section 1033, Part 0621, 76 sayfa; ABD—Ohio: The Union Institute. Yayın no: AAT 9216532.

Nelms, C. A. 1995. "Supporting People During Spiritual Emergency: A Manual andResource Guide for Non - Clinicians." M.T.P. tezi. Proquest Dissertations and Theses. Section 0669, Part 0622, 95 sayfa; ABD—California:Benötesi Psikoloji Enstitüsü. Yayın no: AAT EP15327.

Pressman, T. E. 1993. "The Psychological and Spiritual Effects of Stanislav Grof'sHolotropic Breathwork Technique: An Exploratory Study." Doktora tezi. Proquest Dissertations and Theses. Section 0795, Part 0622, 152 sayfa; ABD—

California: Saybrook Graduate School and Research Center. Yayın no: AAT 9335165.

Rhinewine, J. P., Williams, O. J., 2007. "Holotropic Breathwork: The PotentialRole of a Prolonged, Voluntary Hyperventilation Procedure as an Adjunctto Psycho therapy." The Journal of Alternative and Complementary Medicine 13,7:771–776. Eylül 1.

Robedee, C. 2008. "From States to Stages: Exploring the Potential EvolutionaryEffi cacy of Holotropic Breathwork." Master derecesinin tamamlanmasının bir parçası olarak sunulmuştur. Master of Arts in Conscious Evolution at the Graduate Institute in Millford, CT, Temmuz.

Selig, M. 2006. "Facilitating Breathwork at a Psychosomatic Clinic in Kassel,Germany." The Inner Door'da yayımlandı 17:6–7.

Spivak, L. I., Kropotov, Y. D., Spivak, D. L., and Sevostyanov, A. V. 1994. "EvokedPotentials in Holotropic Breathing." Human Physiology 20,1:17–19. (Rusça orjinalinden İnglizceye çeviri)

Terekhin, P. I. 1966. "The Role of Hypocapnia in Inducing Altered States ofConsciousness." Human Physiology 22,6:730–735, 1996. (Rusça orijinalinden İngilizceye çeviri)

Zaritsky, M. G. 1998. "Complex Method of Treating Patients Sick with AlcoholismUtilizing Medichronal Micro wave Resonance Therapy and HolotropicBreathwork" Lik Sprava 7:126–132.

Grof BenÖtesi Eğitimi Hakkında

Grof Benötesi Eğitim (GTT) Holotropik Nefes Çalışması TM çalıştayları ve sertifika programları sunar.

Altıgün çalıştaylarımız (modüllerimiz) sertifikalı Holotropik Nefes Çalışması pratisyeni ya da pratisyen olmak istemese de Holotropik Nefes Çalışmasını deneyimlemek isteyenlere ilginç temalarla kombine olmuş uzun bir çalıştay imkanı sunuyor. Bu çalıştaylar, yeteneklerini artırmak isteyen terapistler, eğitimciler ve din adamları gibi profesyoneller için de değerli bir seçenek.

Sertifikasyon programımız 600+saatlik bir programdır. Bu programın tamamlanması için bir zaman sınırlaması yok. Ancak, en az iki yıldan uzun sürüyor. Yedi adet altıgünlük modüller, bir iki haftalık yoğunlaştırılmış kapanış, bireysel danışmanlıklar, çalıştaylara katılım ve çıraklık çalışması gerektiriyor. Bunlara ek olarak, programı tamamlayanlar Holotropik Nefes Çalışması prensip ve kurallarına ve ahlaki prensiplerine uyacağını beyan ederler.

Her altıgün modülü uygulamalı ya da kuramsal özgün bir temaya sahiptir, bu modül meditasyon, dans, sanat, film, doğa içinde zaman geçirme ve ayin gibi tamamlayıcı deneyimsel uygulamalarla bütünleşir. İçteki Güç; Holotropik Nefes Çalışması Uygulaması; Müzik ve Aşkınlık; Duygusal ve Psikosomatik Hastalıklara İlişkin Yeni Anlayış; Manevi Kriz; Alkolizm ve Bağımlılığa Benötesi Yaklaşım; Ölüm ve Ölmenin Psikolojik, Felsefi ve Ruhani Boyutları; Ruh ve Eros; Kozmik Oyun; Kendinden Geçerek Anma: Kirtan Şarkıları; Şamanizm; Movie Yoga ve Arketipin Gücü bu modüllerimizdeki temalardan bazılarıdır.

Modüllerle ilgili daha fazla bilgi:

• GTT Eğitimlerinden bütün eğitim boyunca hiç bir neden göstermeksizin ayrılmak ya da istenildiği zaman sertifikalı bir pratisyen olmaktan vazgeçmek mümkündür.

• Önceden Holotropik Nefes Çalışması deneyimi olmayanlar da katılabilirler.

• Uzatılmış altıgün dönemine katılım daha fazla derin ve bireysel çalışmaları mümkün kılar

• Sanat, müzik, dans, bütünleşme ve toplum modüllerin önemli bölümleridir.

•Dünyanın her yerinden insanlarla tanışır ve ruhun derin alanlarını keşfetme, benötesi psikoloji ve holotropik görüş açısına olan ilginizi onlarla paylaşabilirsiniz.

• MFT'ler ve sosyal danışmanlar için Devam Eden Eğitim California'daki ve diğer eyaletlerde mümkündür.

GTT modülleri her yıl dünyanın farklı yerlerinde gerçekleştiriliyor. Şimdiye kadar, ABD'nin farklı bölgelerinde ve Arjantin, Avustralya, Avusturya, Brezilya, Şili, Danimarka, Almanya, İtalya, Meksika, Norveç, Rusya, İspanya, İsveç ve İngiltere'de sunulmuş bulunuyor.

Holotropik Nefes Çalışması Ticari Markası Hakkında

Holotropik Nefes Çalışması pratiği kendini adama, titiz ve sıkı süreçler gerektiren bir kişilik gelişimidir. Psikoloji ve diğer ilgili disiplinlerde yoğun eğitim gerektirmektedir. Bu yöntemi sertifika programını tamamlamadan diğer insanlarla uygulamak ahlakdışı bir girişim olarak kabul edilir. GTT üzerinden sertifikası olmayan kişilerin herhangi bir çalışmayı "Holotropik Nefes Çalışması" olarak anmasına izin verilmemektedir. Grof Benötesi Eğitim Holotropik Nefes Çalışması sertifikası verebilen tek organizasyondur.

Uluslararası Holotropik Nefes Çalışması Derneği

Uluslararası Holotropik Nefes Çalışması Derneği üyelik esasına dayalı bir örgüttür. Holotropik Nefes Çalışmasına ilgisi olan ve onu keşfetmek ya da desteklemek isteyen herkese açıktır. AHBI, Holotropik Nefes Çalışmasının dünya çapında yaygınlaşmasını, organizatör ve katılımcıların çalışmalarını desteklemeyi, Holotropik Nefes Çalışmasına ilgi duyan insanlar arasında bir iletişim ve bağ oluşturmayı ve onunla ilgili farkındalık yaratmayı hedefler.

"Mutlaka Okunmalı" — Deepak Chopra

HOLOTROPİK NEFES ÇALIŞMASI

Kendini Keşfetmek ve İyileştirmek İçin Yeni Bir Yaklaşım

STANISLAV GROF & CHIRISTINA GROF

ARKA KAPAK YAZISI

Onlarca yıl süren çalışmaları boyunca, Christina ve Stan dünyanın parçalanmış bilincini yeniden biraraya getiren bir psikoloji geliştirdiler. Onlar, beşeri olanaklarımızı genişleten, birbirimizle ve evrenle yeniden ilişki kurmamızı sağlayan geleceğin psikolojisini ortaya koydular. Kitapta gösterilen Holotropik Nefes Çalışmasını deneyimlemek veya tanıklık etmek, geçmişinin herhangi bir safhasını yeniden yaşayarak, dikkat çekici bir dizi deneyimini izlemek anlamına gelir. Kişiler bu çalışmada nefes alma, farkına varma ve şifa bulma süreçlerinden geçerler. Stan ve Christina, Holotropik Nefes Çalışması uygulamalarının nasıl tanıtılacağı, katılımcılara nasıl yardımcı olunacağı, beklenmedik zorluklarla nasıl baş edileceği ve bu deneyimlerin günlük hayata nasıl geçirileceği yolunda basit öneriler getiriyorlar. Nefes çalışmasının gerektirdiği, yaratıcı sanat, egzersiz, müzik ve hikâye anlatma gibi yan faaliyetlerin, şifa bulma ve arınma sürecindek önemini vurguluyorlar.

Stanislav Grof & Christina Grof

M.D. Ph.D. Stanislav Grof, psikiyatrist olarak, benötesi psikolojinin kurucusu ve şef teorisyenlerindendir. Çekoslavakya Prag'da doğmuş ve bilimsel eğitimini Charles Üniversitesi Tıp Fakülteside ve Ph.D. derecesini Çekoslavakya Bilimler Akademisi'nde tamamlamıştır. Stanislav Grof, uzun süredir ABD'de Maryland Psikiyatri Araştırma Merkezi'nde Psikiyatrik Araştırmalar Şefi ve John Hopkins Üniversitesi Henry Phipps Kliniği'nde Yardımcı Psikiyatri Profesörü olarak görev yaptı. Eşi Chiristina ile birlikte Holotropik nefes çalışmasını geliştirdi. Grof, Uluslararası Benötesi Derneği'nin (ITA) kurucusu ve başkanıdır. Halen California Bütünleşmiş Çalışmalar Enstitüsü'nde ve Santa Barbara'daki Pasifica Graduate Okulu'nda Psikoloji Profesörü olarak grev almakta ve Holotropik Nefes ve benötesi psikoloji alanlarında araştırmalarını sürdürmekte ve bilim dünyasına yeni eserler kazandırmaya devam etmektedir.

RAY YAYINCILIK

Ray Yayıncılık
Küçükyalı Cad. Yalı Ap. No:10 A Blok D:1
Yalı Mah. Maltepe - İstanbul
Tel.: 0.216 352 21 60
www.rayyayin.com